

# 浜松アリーナだより 11月号

今月の主なイベント

令和6年(2024年)9月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	金	会議室1 9:00~ 令和7年(2025年)11月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	15	金	サブ 9:00~ ハグくみベビー浜松園 運動会
2	土	メイン・サブ 両日 15:05~ りそなグループ B.LEAGUE 2024-25 B1 リーグ戦 第6節	16	土	メイン 9:00~ 浜松市民スポーツ祭 新体操大会 兼 浜松カップ
3	日	三遠ネオフェニックス vs 広島ドラゴンフライズ ※詳細・変更などについてはHP参照	17	日	メイン 9:00~ 第80回 浜松市団体対抗バドミントン大会
4	月	メイン 10:00~ 東海フットサルリーグ	20	水	メイン 9:00~ 第17回 浜松アリーナ ラージボール卓球大会
5	火	メイン 10:30~ 第一学院高等学校 体育祭	21	木	メイン 9:00~ クラーク記念国際高等学校 体育祭
5	火	サブ 競技開始 5日 10:00~ 6日 9:30~	23	土	メイン 11:00~ 静岡県マーチングフェスティバル2024
6	水	浜松ROUND DANCE PARTY 2024			サブ 9:00~ なかよし第2こども園・えんのき保育園 体育あそび広場
7	木	メイン・サブ 10:00~ キラリ高等学校 体育祭	24	日	メイン・サブ 9:00~ 静岡県U-12バスケットボール選手権大会
9	土	メイン・サブ 両日 開場 8:30~ 開始 10:30~	30	土	メイン・サブ 未定 第7回 全日本社会人バスケットボール 選手権大会東海ブロック予選
10	日	スズキジャパンカップ 第41回 全日本総合エアロビク選手権大会 40周年浜松記念大会			

のマークは駐車場の混雑が予想されます。

2025年1月13日~2月9日  
全館停電を伴う改修工事のため、期間中は「事務室」以外の全ての場所  
(北側駐車場も含みます)をご利用いただくことが出来ません。

今月の駐車場混雑日  
2(土)、3(日)、4(月)、7(木)、9(土)、10(日)、  
16(土)、17(日)、20(水)、23(土)、24(日)、30(土)

今月の休館日は  
18日(月)

<一般開放・エアロビクス> ※イベントの詳細につきましては、浜松アリーナまでお問い合わせください。

**らくらくストレッチ**  
日/11、25(月)  
時間/10:00~10:50  
場所/スタジオ  
料金/450円

**らくらくステップ**  
日/6、13、20、27(水)  
時間/20:10~21:00  
場所/スタジオ  
料金/450円

**らくらくエアロ(水)**  
日/6、13、20、27(水)  
時間/19:00~19:50  
場所/スタジオ  
料金/450円

**らくらくエアロ(金)**  
日/15、22、29(金)  
時間/9:30~10:20  
場所/スタジオ  
料金/450円

**燃焼系キック・パンチエアロ**  
日/15、22、29(金)  
時間/19:00~19:50  
場所/スタジオ  
料金/450円



<トレーニング室・スタジオの利用について>

10・20・30日	☆ポイント2倍デー☆	トレーニング室・卓球室の利用でポイントが2倍!!
29日(金)	☆レディースデー☆	女性の利用者限定で駐車券2枚プレゼント!! または、トレーニング室が無料!!

◎交通 JR浜松駅からバスで15分(駅前バスターミナル9番のりば『80・磐田駅 見付または、橋羽 中ノ町』行 浜松アリーナ下車)  
◎お車の場合、地元の方が大変迷惑していますので、アリーナ周辺の私有地及び駐車場に無断で駐車しないでください。

※イベントでお越しの際は、お車よりバスをご利用ください  
《予定が変更になる場合がありますので、ご注意ください》

様々な年齢で参加できる健康教室のご案内

## はつらつ体力アップ

自分の体力に合わせて運動する事ができる教室です。  
「運動不足を解消したい」「筋力、体力をつけたい」  
「一人では続かない」そんな方にオススメです!

【日 時】11月12日～(火) 全5回 9:30～11:30

【対 象】50歳以上の方

【定 員】35名 (先着順)

【場 所】浜松アリーナ メインアリーナ

【参加費】3,000円

【持ち物】運動の出来る服装、室内シューズ、飲み物、タオル

【申込み】電話または直接窓口にて

一日体験レッスン  
もあるよ!



## 産後エクササイズ&ベビーマッサージ

産後の体を引き締めるエクササイズや、赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージをご紹介します。

【日 時】10月7日(月) 10:30～11:30

【対 象】生後2ヶ月～1歳未満のお子さんと母親

【場 所】浜松アリーナ フィットネススタジオ

【参加費】親子で800円 ※託児あり

【持ち物】運動の出来る服装、飲み物、タオル、バスタオル (床に敷く用)

【申込み】浜松アリーナホームページにて

赤ちゃん  
とママが  
一緒に  
楽しめる  
教室です。



## 親子ワン・ツー・スリー

広い体育館で走ったり、跳んだり、踊ったりするプログラムです。  
ボール・フープ・滑り台・はしご、親子で楽しく運動しましょう!

### よちよちクラス

10:00～10:45

1歳6ヶ月～2歳6ヶ月



### てくてくクラス

11:00～11:45

2歳2ヶ月～3歳4ヶ月

一日体験レッスン  
もあるよ!



【日 程】11月12日～(火) 全6回

【定 員】30組 (先着順)

【場 所】浜松アリーナ サブアリーナ

【参加費】4,350円

【持ち物】運動の出来る服装、飲み物、タオル

【申込み】浜松アリーナホームページにて

《お問い合わせ》  
浜松アリーナ

〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115  
浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。

