










浜松アリーナだより5月号

今月の主なイベント

令和7年3月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
3	土	メイン 9:00~ 令和7年度高校総体卓球競技 静岡県西部地区予選シングルス部 	24	土	サブ 10:00~ NPO法人全日本健康音楽研究会 「あつまれ元気仲間」 
4	日	メイン 未定 第12回頂杯 	25	日	全日本U-18フットサル静岡県大会 
5	火		25	日	サブ 9:30~ 西部フットサルリーグ 
8	木	メイン 9:40~ 学校法人爽青会「スポーツ大会」 	31	土	メイン 9:00~ 第79回浜松市民スポーツ祭兼 第32回浜松市武術太極拳競技大会 
10	土	メイン・サブ 未定 リソナグループ B.LEAGUE QUARTERFINALS 2024-25 ※詳細・変更等についてはHP参照 	※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。  のマークは駐車場の混雑が予想されます。		
12	月		有料		

10日(土)、
11日(日)、12(月)

B.LEAGUE開催のため、
トレーニング室、卓球室のご利用はできません。


※状況によっては、変更となる場合があります。

今月の休館日は
26日(月)


今月の駐車場混雑日
3(土)、8(木)、10(土)、11(日)、12(月)、24(土)、25(日)、31(土)

<一般開放・エアロビクス>


らくらくストレッチ
 日/今月なし(月)
 時間/10:00~10:50
 場所/スタジオ
 料金/500円



らくらくステップ
 日/7、14、21、28(火)
 時間/20:10~21:00
 場所/スタジオ
 料金/500円




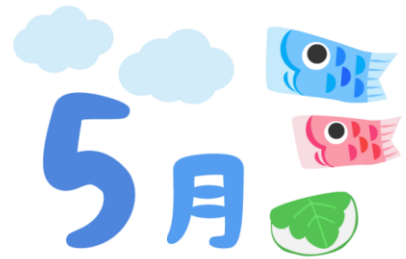
らくらくエアロ(水)
 日/7、14、21、28(水)
 時間/19:00~19:50
 場所/スタジオ
 料金/500円



らくらくエアロ(金)
 日/2、9、16、23、30(金)
 時間/9:30~10:20
 場所/スタジオ
 料金/500円



燃焼系キックパンチエアロ
 日/2、9、16、23、30(金)
 時間/19:00~19:50
 場所/スタジオ
 料金/500円

<今月のサービス>

20日・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(木)	☆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/磐田営業所方面または、中ノ町方面』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≫

アリーナ スポーツ教室のご案内

身体を動かすには最適な季節になってきました。浜松アリーナにはこの他にもたくさんのスポーツとの出会いがあります。この機会にスポーツを始めてみませんか？ あなたのチャレンジ、お待ちしております！

はつらつ体力アップ教室

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！

- ◎期 間 6月3日～7月15日(火曜日全6回)
- ◎時 間 9:30～11:30
- ◎料 金 3,900円
- ◎対 象 50歳以上の方

《実施内容》

- ☆自宅でできるストレッチ
- ☆リングやチューブ等の用具を用いたストレッチ
- ☆レクリエーションゲーム ☆筋トレ
- etc...

初めてでも
安心！



☆教室のレッスンを体験できます！（詳しくはお問い合わせください）

産後エクササイズ & ベビーマッサージ 教室

赤ちゃんと一緒に遊びながら産後エクササイズ。産後の運動不足の解消やストレス発散など、無理なく、楽しく、赤ちゃんの心と身体の発達に合わせた遊びをしながらできる、産後エクササイズです。

- ◎日 程 6/2 6/30 ※1回ごと申込み（浜松アリーナ HP）
- ◎時 間 10:30～11:30
- ◎参加料 900円（傷害保険含）
- ◎対 象 生後2ヶ月～1歳未満のお子さんと母親
- ◎指導者 石川 千栄 先生



デリバリースポーツのご案内

地域、学校、職場でのレクリエーション活動などへ指導者の派遣。
運動会の企画、スポーツ指導や健康づくりのお手伝い

- ◎費 用 2,500円（講師1人につき30分あたり）※別途交通費が必要な場合があります。
- ◎申込み 実施希望日の1ヶ月前までに電話で浜松アリーナへ
- ◎その他 会場の手配、使用料の支払い等は、申込者のご負担となります。

実 績：☆子ども会の歓迎会 ☆幼稚園、小学校の親子体操やレクリエーション
☆会社の新体力テスト ☆地域のスポーツイベント etc...



《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>
※この他にも多数教室があります。詳細はホームページで確認ください。

