

浜松アリーナだより 4月号

今月の主なイベント

令和3年2月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	第一会議室 9:00~ 令和4年(2022年)4月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	17	土	メイン・サブ 各日9:00~
3	土	メイン 9:00~ イオンキッズスクール演技発表会  スポーツ	18	日	静岡県フットサル大会 スポーツ
		サブ 9:00~ 静岡県フットサル大会 スポーツ	24	土	24日 メイン・サブ 9:00~ 25日メイン 9:00~
4	日	メイン・サブ 9:00~ 静岡県フットサル大会 スポーツ	25	日	VIRMOND CUP  スポーツ
※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。  のマークは駐車場の混雑が予想されます。			29	木	メイン 9:00~ 静岡県高校総体 卓球競技シングルス県西部地区予選 スポーツ

今月の休館日は
ございません。

今月の駐車場混雑日
3(土)、24(土)、25(日)、29(木)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/12、19、26(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(火)
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ・らくらくヨガ

日/7、14、21、28(水)
時間/19:00~19:50(らくらくエアロ)
20:00~20:50(らくらくヨガ)
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ

日/2、9、16、23、30(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/2、9、16、23、30(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

5日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料！！
24日(土)	☆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》



スポーツ教室のご案内



4月より新しく4教室がスタートします。普段動かさない部分をしっかり見つめ直して、キレイな身体作りをしてみませんか？1回 660 円で体験も可能です♪

かんたんステップ

リズムに合わせて、ステップ台を踏む動作を行います。
下半身の筋肉を中心に全身を動かす脂肪燃焼クラスです。

- ・ 期 間：4月8日～6月17日（木）全10回
- ・ 時 間：10：00～10：50
- ・ 料 金：6,600円



姿勢からだチェック

正しい姿勢を学ぶクラスです。綺麗なフォームで歩く、走る動作を身に付けましょう！
身体を動かしながら確認していきます。

- ・ 期 間：4月8日～6月17日（木）全10回
- ・ 時 間：19：00～19：50
- ・ 料 金：6,600円



たのしくエアロ&ひきしめ

音楽に合わせて全身を動かし、脂肪燃焼！身体を引き締める為の筋力トレーニングも行います。

- ・ 期 間：4月8日～6月17日（木）全10回
- ・ 時 間：20：10～21：00
- ・ 料 金：6,600円



骨盤調整エクササイズ

骨盤を中心に背骨や肩甲骨の歪みを整えながら、身体を動かします。
効果的な運動を目指したい方におススメです。

- ・ 期 間：4月9日～6月18日（金）全10回
- ・ 時 間：20：10～21：00
- ・ 料 金：6,600円



お申込みは電話、または浜松アリーナ窓口にて受付中です。

みなさまのご参加、お待ちしております♪

この他にも多数教室がございます。
詳しくは「浜松アリーナHP」または
「浜松アリーナ」までお問合せください！

【お問い合わせ】 浜松アリーナ
〒435-0016 浜松市東区和田町 808-1
TEL:461-1111/FAX:461-1115
HP:<https://hamamatsu-arena.jp>

