







浜松アリーナだより 7月号

今月の主なイベント

令和3年5月31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)7月分 浜松アリーナ施設予約受付開始 | 18 | 日 | メイン 9:30~ 東海フットサルリーグ 西部フットサルリーグ  スポーツ |
| 3 | 土 | メイン 10:00~ 静岡県フットサルリーグ 東海フットサルリーグ  スポーツ | 22 | 木 | メイン 11:00~ 静岡県フットサル大会 サブ 10:00~ アリーナバスケットボールクリニック' 21 スポーツ |
| 4 | 日 | メイン 試合開始 15:00~ Fリーグ 2021-2022 ディビジョン2 第5節 アグレミーナ浜松 vs 広島エフ・ドウ ※変更等についてはHP参照  有料 | 23 | 金 | メイン 11:00~ 静岡県フットサル大会 スポーツ |
| 10 | 土 | 10日 メイン・サブ 9:30~ 11日 メイン 9:30~ サンストリートカップ  スポーツ | 24 | 土 | メイン 14:30~ 静岡県女子フットサルリーグ スポーツ |
| 17 | 土 | メイン 13:30~ レクリエーション・スポーツ大会 審判講習会  スポーツ | 31 | 土 | メイン 10:00~ 静岡県フットサルリーグ 東海フットサルリーグ  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。

今月の休館日
5(月)

今月の駐車場混雑日
3(土)、4(日)、10(土)、11(日)、17(土)、18(日)、22(木)、31(土)

<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

日/7、14、21、28(水)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ

日/2、9、16、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、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》

【参加者募集】



スポーツ塾 好評につき、実施種目を増やしました！

今年は『バレーボール』『陸上』『器械体操』『ラグビー』の4種目を実施します。
新しいスポーツに挑戦したり、苦手を克服したり、楽しい夏休みにしませんか？

日 時…① 8月 3日(火) バレーボール 4日(水) 陸上
② 8月 24日(火) 器械体操 25日(水) ラグビー

対 象…小学1年生～4年生

参加料…①②各 2,400円(傷害保険料等含む)

定 員…各 80名(先着順)☆両コース参加可！

申 込…①②とも6月25日(金)午前6時～

浜松アリーナホームページより

<https://hamamatsu-arena.jp>



【一般開放 エアロビクスのご案内】

どなたでも参加できる5つの健康づくりプログラムを行っております。

費用は1回ごとのお支払いなので気軽に参加できます。運動不足解消・ストレス解消に♪

☆らくらくストレッチ

月曜日 10:00～10:50

ゆったりと呼吸をしながら、
体を動かしてリフレッシュ。

☆らくらくエアロ

水曜日 19:00～19:50

簡単な動きを繰り返し行う、
エアロビクス初級クラスです。

☆らくらくエアロ

金曜日 9:30～10:20

繰り返しの動作を中心として、
楽しく汗をかいていきます。

☆らくらくステップ

火曜日 20:10～21:00

ステップ台で簡単なステップを
行うことで、下半身引き締め。

☆燃焼系キックパンチエアロ

金曜日 19:00～19:50

音楽に合わせてキック・パンチ
等の動きで脂肪燃焼、ストレス
発散を目指します。

「エアロビクス利用券」
ご購入の上、ご参加
ください。



※日程は表面でご確認下さい。

NEW

【パーソナルトレーニング無料体験会】

◆日程:7/6(火)～7/12(月) トレーナーの受付可能日時

※詳細は、スタッフまでお問い合わせください。

6/7(月)より
受付開始！



【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>