

浜松アリーナだより 5月号

今月の主なイベント

令和6年3月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	水	会議室1 9:00~ 令和7年度(2025年)5月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	11	土	メイン 10:00~ 全日本U-18フットサル選手権静岡県大会
3	金	メイン・サブ 9:30~ 第3回 浜松市長杯新体操大会2024	12	日	メイン 9:00~ 浜松市長杯獲得卓球大会
4	土	メイン・サブ 9:30~ 中瀬旗争奪パレーボール大会	18	土	メイン 10:00~ 全日本U-18フットサル選手権静岡県大会
4	土	メイン 未定			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」
5	日	サブ 9:30~ 全国小学生ハンドボール大会静岡県予選	22	水	デンソー前期 日本卓球リーグ静岡大会
6	月	メイン 未定 頂杯 (フットサル)			
9	木	メイン 9:40~ 学校法人爽青会 スポーツ大会	26	日	メイン・サブ 各日9:30~

※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。

今月の駐車場混雑日 3(金)、4(土)、5(日)、9(木)、11(土)、12(日) 18(土)、22(水)、23(木)、24(金)、25(土)、26(日)	今月の休館日 13(月)
--	------------------------

<一般開放・エアロビクス>



らくらくストレッチ
 日/(月)20
 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/(火)7、14、28
 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/(水)8、15、29
 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/(金)10、17、31
 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/(金)10、17、31
 時間/19:00~19:50
 場所/スタジオ
 料金/450円




<今月のサービスについて>

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(水)	☆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>>

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11日～7月9日(火曜日全5回)
- ◎時 間 9:30～11:30
- ◎料 金 3,000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 ☆リズム体操
- ☆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 6/3 7/1 8/5 ※1回ごと申込み（浜松アリーナ HP）
- ◎時 間 10:30～11:30
- ◎参加料 800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：☆子供会の歓迎会 ☆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。

