














浜松アリーナだより 8月号

今月の主なイベント

令和6年(2024年)6月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	9:00~ 令和7年(2025年)8月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	14	水	メイン 18:30~ 新日本プロレス「G1 CLIMAX 34」 
1	木	メイン サブ 未定	17	土	メイン 8:30~
5	日	JFA第11回 U-18フットサル選手権全国大会 	18	日	第18回 浜松カップミニバスケットボール大会 
7	水	メイン 開始時間 7日(男子バスケ) 9:00~ 8日(女子バスケ) 9:00~ 9日(女子バレー) 9:00~	22	木	メイン 10:00~ スポーツ塾「器械体操」 
9	金	(株)おもれい 部活フェス 	23	金	メイン 10:00~ スポーツ塾「コーディネーション」 
11	日	メイン 15:00~ Fリーグ2023-2024 ディヴィジョン2 第8節 アグレミーナ浜松 VS ミラクルスマイル新居浜 ※詳細・変更などについてはHP参照 	24	土	メイン 未定 静岡県フットサル大会 
		サブ 10:00~ 第62回 クールコール・スクエアダンス大会 	25	日	メイン 未定 静岡県フットサル大会 
12	月	サブ 10:00~ 第11回 ハートカップ 	31	土	メイン・サブ 未定 静岡フットサルフェスティバル 

のマークは駐車場の混雑が予想されます。 ※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。



今月の駐車場混雑日

1(木)、2(金)、3(土)、4(日)、6(火)、11(日)
14(水)、17(土)、18(日)、19(月)、20(火)、21(水)

今月の休館日
はありません

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/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、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(水)

日/7、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(金)

日/2、9、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、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>

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(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 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+ 健康教室参加者募集!

対象:産後(2ヶ月~1歳未満)

産後エクササイズ&ベビーマッサージ
《日程:9/2(月)》

時間:10:30~11:30
申込:7/16(火)10:00~
ホームページ



対象:小学生・一般

バドミントン《日程:8/30(金)より》


小学1~4年生 17:20~18:20
小学3~6年生 18:30~19:30
大人クラス(18歳以上) 19:30~21:00
申込:7/17(水)~ホームページ



対象:幼児・小学生

トランポリン☆体操《日程:8/30(金)より》

幼児 15:15~16:15
小学1~3年生 16:15~17:15
小学3~6年生 17:15~18:15
申込:7/18(木)~ホームページ



対象:3歳以上の未就学児と保護者

親子ふれあい運動《日程:8/30(金)より》

時間:15:30~16:30
申込:7/17(水)12:00~
ホームページ



対象:20歳以上

やさしいヨガ《日程:9/5(木)より》

時間:10:00~11:30
申込:7/11(木)~電話



対象:小学生・中学生

卓球《日程:8/30(金)より》


小学生 17:45~19:05
中学生 19:30~21:00
申込:7/19(金)~ホームページ



対象:1歳半~と保護者

親子ワン・ツー・スリー
《日程:9/17(火)より》

よちよち(1歳6ヶ月~)10:00~10:45
てくてく(2歳2ヶ月~)11:00~11:45
申込:7/16(火)~ホームページ



対象:50歳以上

はつらつ体カアップ
《日程:9/10(火)より》

時間:9:30~11:30
申込:7/23(火)~電話



いきいきレクスポ
《日程:9/20(金)より》

場所:新橋体育センター
時間:9:30~11:30
申込:8/15(木)~電話



浜松アリーナ 検索



《注意》
※申込は「電話」と「ホームページ」があります。
※見学、体験もできます。

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。



スポーツ健康相談



メタボ・肥満・高血圧などの生活習慣病。予防、改善のために何をすれば良いの？ スポーツをする際、慢性的な痛みはありませんか？ シンスプリント・オスグッドなどのお悩みはありませんか？ 予防法、対処法は？ 痛みとの付き合い方は？ 日ごろのお悩みをスポーツドクターに相談してみましよう。

☆検査項目
身長・体重・体脂肪率・血圧・
血液検査・心電図・尿検査

☆スポーツドクターによる相談
当日の検査結果、問診を参考に
マンツーマンで相談・アドバイス。
30分間じっくり相談できます。

☆結果の送付
・測定、検査結果
・医師のアドバイス(診察録)
・栄養指導など

日時 9月7日(土)内科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】
料金 初診 3,000円 (再診 2,000円)
検査 14:20~
診察 15:00~

料 金 初診 3,000円 (再診 2,000円)
申 込 窓口または電話
(相談日の2週間前迄にご連絡ください)

詳細は、
お問い合わせ下さい。

