

浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和6年(2024年)8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	火	会議室1 9:00~ 令和7年度(2024年)10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	12	土	メイン 9:00~ 第3回 BOCCIALしずおかCUP スポーツ
2	水	メイン 9:00~ 駅南幼稚園 運動会 スポーツ			サブ 9:50~ ひくまこども園 運動会 スポーツ
3	木	メイン 9:00~ 朝田幼稚園 スポーツ	13	日	メイン・サブ 9:00~ 第32回 全日本居合道段別競技大会 秋季演武会 スポーツ
5	土	メイン 10:30~ 第11回 ローザカップ スポーツ	14	月	メイン 10:00~ 令和6年度 第18回 しずおかスポーツ フェスティバル 武術太極拳西部地区大会 スポーツ
		サブ 9:30~ きなりこどもえん 運動会 スポーツ	18	金	メイン 8:30~ 平和こども園 運動会 スポーツ
6	日	メイン 9:30~ 静岡県ハンドボール中学校新人大会 静岡県小学生選手権大会 スポーツ	19	土	メイン 15:00~ Fリーグ2024-2025 ディヴィジョン2 第13節 アグレミーナ浜松 VS リガレヴィア葛飾 ※詳細・変更などについてはHP参照 有料
		サブ 9:30~ 西部フットサルリーグ スポーツ	19	土	サブ 19日11:00~ 20日10:00~ 2024年度 日本社会人バスケットボール連盟 SBL-SB2リーグ 男子東海・北信越リーグ スポーツ
9	水	メイン 9:30~ 東海調理製菓専門学校 スポーツ大会 スポーツ	20	日	メイン 試合開始 26日 16:00~ 27日 15:00~ 2024-25 V.LEAGUE WOMEN プレス浜松 VS JAぎふ ※詳細・変更などについてはHP参照 有料
10	木	メイン 8:00~ 早出幼稚園 運動会 スポーツ	26	土	メイン 12:00~ 浜松日建工科専門学校 スポーツ大会 スポーツ
			27	日	

※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
はありません

今月の駐車場混雑日
2(水)、3(木)、4(金)、5(土)、6(日)、
10(木)、11(金)、12(土)、13(日)14(月)、
18(金)、19(土)、20(日)、24(木)、26(土)、27(日)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ
日/21(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/2、9、16、23、30(水)
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/2、9、16、23、30(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/4、11、18、25(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/4、11、18、25(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円




<トレーニング室・スタジオの利用について>

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(火)	☆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ょう。

01 検査項目	02 スポーツドクターによる相談	03 結果の送付
身長・体重・体脂肪率・血圧・血液検査・心電図・尿検査 栄養指導など	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。	・測定、検査結果 ・医師のアドバイス(診察録)

日時 11月16日(土)

担当医 内科【石井医院・石井馨先生】

検査 14:20~

診察 15:00~

詳細は、
お問い合わせ下さい。



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)

スポーツ健康相談講演会

“走り”を変えるトレーニング

頑張って練習するとケガをしたり、同じところがいたくなる方。正しいトレーニング方法を学び、もっと効率的で、軽やかな走りを実技で学びましょう。

無料

【日時】11月30日(土)15:00~16:30

【定員】30名(申込み順)

【講師】山下 徹 先生(浜松市リハビリテーション病院)

【会場】浜松アリーナ スタジオ

【持ち物】筆記用具、室内シューズ、運動のできる服装

*申し込み:10月15日(火)より窓口・電話で、浜松アリーナへお申し込みください。

年齢・レベル
にあった走り
を学ぼう!



《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>

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。

