

# 浜松アリーナだより 1月号

今月の主なイベント

令和6年11月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
4	土	第1会議室 9:00~ 令和8年(2026年)1月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	4	土	メイン・サブ りそなグループ B.LEAGUE 2024-25 B2 リーグ戦 第16節 ベルテックス静岡 vs 山形ワイヴァンズ ※詳細・変更などについてはHP参照
			5	日	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                     今月の駐車場混雑日 4(土)、5(日)                 </div>			競技開始 4日 16:00~ 5日 15:00~		

※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。

## 浜松アリーナ休館のお知らせ

### 令和7年 1月13日(月)~2月9日(日)

上記期間で、停電を伴う改修工事が予定されています。  
それに伴い、期間中は休館となります。  
何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



※期間中「事務室」のみ9:00~17:30で、営業しております。  
事務所にお車でお越しの方は、西側ロータリー・駐車スペースをご利用ください。

メインアリーナ/サブアリーナ/フィットネススタジオ/トレーニング室/  
卓球室/幼児運動室(あおぞらのへや)/会議室/研修室  
北側駐車場は、休館中使用できません。

今月の休館日は  
1(水)~3(金)、13(月)~31(金)

### <一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ 日/ 今月なし 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/8(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/ 8(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/ 10(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/ 10(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!!
ありません	☆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>>



# 「ザ・腰痛」

腰椎分離症とスポーツ復帰を目指した  
リハビリを実技で学びましょう。



2025/1月25日(土) 15:00~16:30

【会場】 四ツ池公園浜松球場会議室

【定員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具、室内シューズ、運動のできる服装

【申込み】 11月25日(月)より窓口・電話で、浜松アリーナへ  
お申し込みください。

【必要事項】 氏名、住所、電話番号、性別

無料



## 【講師紹介】

高橋整形リハビリクリニック

高橋勇二 院長

- ◎高橋整形リハビリクリニック院長
- ◎サッカーJリーグ・ジュビロ磐田チームドクター
- ◎日本病院会教育委員会医師事務作業補助者コース小委員会委員
- ◎日本病院会教育委員会診療情報管理士専門小委員会委員
- ◎聖隷クリストファー大学リハビリテーション学部臨床教授

## 登録インストラクター派遣します!

学校・地域・企業様向けに『スポーツ』『レクリエーション』『体力測定』などの健康づくりのお手伝いや、子ども会・PTA行事などのイベントを盛り上げるために、講師を派遣いたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

- ◆インストラクターの派遣には、1人30分につき2,500円(税込)が必要です。
- ◆実施日時や内容によっては、ご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。



《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。

