

浜松アリーナだより 8月号

今月の主なイベント

令和8年6月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	土	体力測定室 9:00～ 令和9年(2027年)8月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	20	木	メイン 10:00～ おもれい 部活フェス 女子バスケットボール
1	土	メイン・サブ 1日 13:00～ 2日 11:00～ USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会/ All Star Challenge Competition 2026 CENTRAL	21	金	メイン 10:00～ おもれい 部活フェス 男子バスケットボール
2	日	有料	22	土	サブ 9:30～ 浜名愛ノ宮保育園「運動会」
8	土	メイン・サブ 10:00～ U-15/18選抜静岡招待 フットサル大会	23	日	メイン 10:00～ 全日本U-15女子フットサル選手権 静岡県大会
9	日	メイン 10:00～ U-18フットサルクロス交流キャラバン @浜松アリーナ サブ 10:00～ 第64回 クールコール・スクエアダンス大会	25	火	メイン 10:00～ スポーツ塾「器械体操」 メイン 13:15～ 走り方教室
11	火	メイン 8:40～ 全日本卓球選手権大会 ジュニアの部 静岡県西部地区予選	26	水	メイン 10:00～ スポーツ塾「スポーツ基礎プログラム」
14	金	メイン・サブ 14日、15日 8:15～ 16日 8:30～ 第20回 浜松カップ ミニバスケットボール大会	29	土	メイン 10:00～ 静岡県フットサルリーグ サブ 10:00～ 静岡県西部フットサルリーグ
16	日	スポーツ	30	日	メイン 15:00～ フリーグ2026-27 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・変更についてはHP参照
18	火	メイン 10:00～ おもれい 部活フェス 男子バレーボール			有料

※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
1(土)、2(日)、8(土)、9(日)、11(火)、14(金)、
15(土)、16(日)、23(日)、29(土)、30(日)

当館駐車場混雑緩和対策のため、駐車場のシェアリング
サービスにご協力いただける方を募集しております。
詳しくはQRコードをご覧ください。



<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/3、17、24、31(月)
時間/10:00～10:50
場所/スタジオ
料金/500円



らくらくエアロ(水)

日/5、19、26(水)
時間/19:00～19:50
場所/スタジオ
料金/500円

らくらくステップ

日/5、19、26(水)
時間/20:10～21:00
場所/スタジオ
料金/500円



らくらくエアロ(金)

日/7、21、28(金)
時間/9:30～10:20
場所/スタジオ
料金/500円



体幹トレーニング&ストレッチ

日/7、21、28(金)
時間/19:00～19:50
場所/スタジオ
料金/500円



◎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、橋ノ中ノ町』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:10/5(月)》

時間:10:30~11:30

申込:8/18(火)10:00~ホームページ



対象:小学生・一般

バドミントン《日程:9/4(金)より》

小学1~6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:7/16(木)~ホームページ



対象:幼児・小学生

トランポリン☆体操

《日程:9/4(金)より》

年中~小学3 16:15~17:15

小学3~6年生 17:20~18:20

申込:7/15(水)~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:9/8(火)より》

1歳6ヶ月~3歳4ヶ月

時間:10:30~11:15

申込:8/5(水)~電話



対象:年中~小2

キッズチャレンジ

《日程:9/28(月)より》

時間:16:00~17:00

申込:8/17(月)~電話



対象:小学生・中学生

卓球《日程:9/4(金)より》

小学生 17:45~19:05

中学生 19:30~21:00

申込:7/17(金)~ホームページ



対象:年少

わんぱくスポーツクラブ

《日程:9/7(月)》

時間:16:00~17:00

申込:7/21(火)~電話



対象:50歳以上

はつらつ体力アップ

《日程:9/8(火)より》

場所:サブアリーナ

時間:9:30~11:30

申込:7/15(水)~電話



いきいきレクスポ

《日程:9/18(金)より》

場所:可美公園総合センター

時間:9:30~11:30

申込:8/3(月)~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ょう。

☆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 10月24日(土) 内科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】

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)

《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>