

浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和8年8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	第1会議室 9:00～ 令和9年(2027年)10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	12	月	サブ 10:30～ ローザカップ  スポーツ
2	金	サブ 9:00～ 富塚幼稚園 運動会  スポーツ	17	土	メイン 両日14:05～ 2026-27 SV.LEAGUE GROWTH WOMEN 第1節 プレス浜松 VS フォレストリーヴズ熊本
3	土	メイン 8:00～ 鴨江幼稚園 運動会  スポーツ	18	日	※詳細・変更などについてはHP参照  有料
4	日	メイン 8:30～ 早出幼稚園 運動会  スポーツ	20	火	メイン 10:00～ 浜松日建工科専門学校 秋季スポーツ大会  スポーツ
		サブ 9:00～ フットサル西部リーグ  スポーツ	24	土	メイン・サブ 未定 浜松市民スポーツ祭新体操の部 兼 浜松cup2026  スポーツ
8	木	メイン 9:00～ 浜松学芸中学校・高等学校 体育祭  スポーツ	25	日	メイン 10:00～ フットサル東海リーグ  スポーツ
10	土	メイン 両日9:50～ 第36回 全国スポーツ祭典	31	土	メイン・サブ 9:00～ 第80回 浜松市民スポーツ祭剣道大会  スポーツ
11	日	6人制男子バレーボール大会  スポーツ			
11	日	サブ 10:00～ しずおかフェスティバル(ダンス)  スポーツ			※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

26日(月)

保守点検の為、トレーニング室、卓球室のご利用はできません。

今月の休館日は
ありません

今月の駐車場混雑日
2(金)、3(土)、4(日)、8(木)、9(金)、10(土)、11(日)、
12(月)、17(土)、18(日)、24(土)、25(日)、31(土)

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/19(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/7、14、21、28(水)
時間/19:00～19:50
場所/スタジオ
料金/500円



らくらくエアロ(金)

日/2、9、16、23、30(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/2、9、16、23、30(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》

参加者募集

アリーナ スポーツ健康相談講演会

無料

スポーツメンタル

メンタルトレーニングは、目標を達成するために自分自身と向き合い、トレーニングの充実とパフォーマンスを最大限発揮するために行います。適切な手法を用いて自分自身の「心」の強みや弱みを理解する事を学び、自己理解を深めるメンタルトレーニング法と、心の整え方をお話しします！

【日 時】 令和8年9月12日(土) 15:00~16:30

【会 場】 浜松アリーナ 研修室

【定 員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 浜松アリーナへ、窓口・電話・メールでお申し込みください。

【講師紹介】 **木村駿介** 先生 静岡産業大学スポーツ科学部 准教授、公認心理師

学位：博士（スポーツウエルネス学）

専門分野：スポーツ心理学、メンタルトレーニング、健康心理学

主な担当科目：スポーツ心理学、メンタルトレーニング演習、スポーツ実技科目



第2期 キッズ チャレンジ



走る、跳ぶ、考えるコーディネーショントレーニングを通じ、運動の「できない」を無理なくできることを目指します。

日 程：9月28日(月)~【全7回】

対 象：年中~小学2年生 16:00~17:00

参加料：7,000円

定 員：10名(先着順)

会 場：フィットネススタジオ

持ち物：運動の出来る服装、
室内シューズ、飲み物、タオル



※体験できます。お気軽にご参加ください。(有料)

第3期 はつらつ体力アップ教室

初めてでも安心！体力に合わせて運動していきます。
「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。

日 程：9月8日(火)~【全7回】

対 象：50歳以上の方

時 間：9:30~11:30

参加料：4,550円

定 員：35名(先着順)

会 場：サブアリーナ

持ち物：運動の出来る服装、
室内シューズ、
バスタオル(床に敷く用)、飲み物



※体験できます。お気軽にご参加ください。(有料)

《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>

