

浜松アリーナだより 9月号

今月の主なイベント

令和7年(2025年)7月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
6	土	メイン 9:00~ 浜松市民スポーツ祭 卓球競技	22	月	メイン 9:00~ 蒲幼稚園 運動会
		サブ 10:00~ ガーベラカップ	23	火	メイン・サブ 13:30~ 第51回 マーチングバンド ・バトントワリング静岡県大会
7	日	メイン・サブ 9:00~ 静岡県フットサルリーグ兼 フットサルU-15西部予選	24	水	メイン 9:00~ アソカ学園 朝田幼稚園 運動会
13	土	メイン 各日10:00~ 第8回 全日本社会人O-40・O-50 バスケットボール選手権大会	25	木	メイン 9:00~ アソカ学園 美波幼稚園 運動会
14	日	東海ブロック予選	26	金	メイン 未定 アソカ学園 追分幼稚園 運動会
15	月	メイン 9:30~ カワイカップ全国器械体操競技大会			サブ 8:30~ 富塚幼稚園 運動会
		サブ 10:00~ JDSFランキングチャレンジ静岡競技会	27	土	メイン 未定 旭ヶ丘幼稚園 運動会
17	水	メイン 9:00~ アソカ学園 城北幼稚園 運動会	27	土	サブ 27日 12:50~ 28日 11:50~ SB2リーグ男子東海・北信越リーグ
18	木	メイン 9:00~ アソカ学園 駅南幼稚園 運動会	28	日	
19	金	メイン 9:00~ アソカ学園 百花幼稚園 運動会	28	日	メイン 9:00~ フットサルU-15県大会決勝
21	日	メイン・サブ 9:00~ 第67回 静岡県西部地区剣道大会兼 第43回 永峰杯争奪剣道大会	29	月	サブ 9:15~ 皆でおどろう講習会

※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
8日

今月の駐車場混雑日
6(土)、7(日)、10(水)、13(土)、14(日)、15(月)、17(水)、18(木)
19(金)、21(日)、22(月)、23(火)、24(水)、25(木)、26(金)、27(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>

全教室：1回500円



らくらくストレッチ

日/15、22、29(月)
時間/10:00~10:50



らくらくエアロ(水)

日/3、10、17、24(水)
時間/19:00~19:50

らくらくステップ

日/3、10、17、24(水)
時間/20:10~21:00



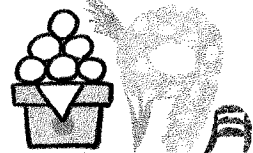
らくらくエアロ(金)

日/5、26(金)
時間/9:30~10:20



継続系キック・パンチエアロ

日/5、12、26(金)
時間/19:00~19:50



<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(月)	★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》

参加者募集

アリーナ スポーツ健康相談講演会

無料

スポーツによる膝痛の コンディショニング方法

スポーツ障害、ランニング障害といった運動中におこる膝痛について、改善・予防のコンディショニング方法を実技も交え学びましょう！

【日時】 令和7年9月13日(土) 15:00~16:30

【会場】 浜松アリーナ (フィットネススタジオ)

【定員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装(実技のため)、室内シューズ

【申込み】 7月28日(月)より窓口・電話・メールで、浜松アリーナへお申し込みください。



【講師紹介】 松本武士 先生 浜松市リハビリテーション病院 スポーツ医学センター

◎理学療法士

◎(公財)日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー

浜松市リハビリテーション病院の理学療法士として全力でサポートされています。ケガからできるだけ早く復帰することはもちろん、カラダ作りについても積極的に取り組まれています。

アクティブ チャレンジ



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22日(月)~[全5回]

対象：【幼児】年少~年長 16:00~17:00

【児童】小学1~4年 17:10~18:10

参加料：5,000円

定員：各コース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2日(火)~[全6回]

対象：50歳以上の方

時間：9:30~11:30

参加料：3,900円

定員：35名(先着順)

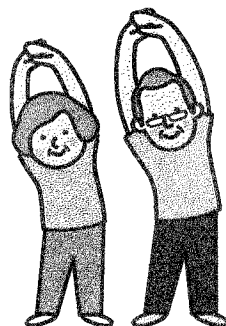
会場：メインアリーナ

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>

