

















# 浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和7年(2025年)8月31日現在


日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
3	金	メイン 8:30~ 平和こども園 運動会 	12	日	サブ 未定 フットサル西部リーグ 
4	土	メイン 未定 全日本フットサル選手権 西部支部予選  サブ 9:30~ きなりこどもえん 運動会  サブ 13:30~ 静岡県ダンススポーツフェスティバル 	15	水	メイン 8:30~ 早出幼稚園 運動会 
5	日	メイン・サブ 9:30~ 第33回 全日本居合道段別競技大会 兼秋季演武会 	18	土	メイン 2025-26 V.LEAGUE WOMEN プレス浜松 VS JAぎふリオレーナ ※詳細・変更などについてはHP参照 
6	月	メイン 9:35~ ミズモト学園東海調理製菓専門学校 令和7年度スポーツ大会 	19	日	メイン りそなグループ B.LEAGUE 2025-26 B1 リーグ戦 第5節 三遠ネオフェニックス VS 川崎ブレイブサンダース ※詳細・変更などについてはHP参照 
11	土	メイン 未定 全日本フットサル選手権 西部支部予選  サブ 未定 ローザカップ 	25	土	メイン りそなグループ B.LEAGUE 2025-26 B1 リーグ戦 第5節 三遠ネオフェニックス VS 川崎ブレイブサンダース ※詳細・変更などについてはHP参照 
12	日	メイン 15:00~ Fリーグ2025-2026 ディヴィジョン2 第4節 アグレミーナ浜松 VS リガーレヴィア葛飾 ※詳細・変更等についてはHP参照 	26	日	サブ 未定 浜松ラウンドダンス講習会 
			27	月	
			28	火	
			30	木	メイン 9:00~ こども園ことり スポーツフェスティバル 

25日(土)、26日(日)

B.LEAGUE開催のため、  
トレーニング室、卓球室のご利用はできません。

今月の駐車場混雑日  
3(金)、4(土)、5(日)、10(金)、11(土)、12(日)、  
13(月)、15(水)、18(土)、19(日)、25(土)、26(日)、30(木)

今月の休館日  
はありません

※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。

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/13、20、27(月)  
時間/10:00~10:50



らくらくエアロ(水)

日/1、8、15、22、29(水)  
時間/19:00~19:50

らくらくステップ

日/1、8、15、22、29(水)  
時間/20:10~21:00



らくらくエアロ(金)

日/3、10、17、24、31(金)  
時間/9:30~10:20



燃焼系キック・パンチエアロ

日/3、10、17、24、31(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(水)	☆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》



# 無料 スポーツ健康相談

## ジュニア世代からシニア世代まで

日頃のスポーツ活動で気になる身体の不調や痛み、身体のケアやトレーニング内容まで様々なお悩みに、内科・外科それぞれの専門医があなたに的確なアドバイスを致します。

開催日 11月1日(土)

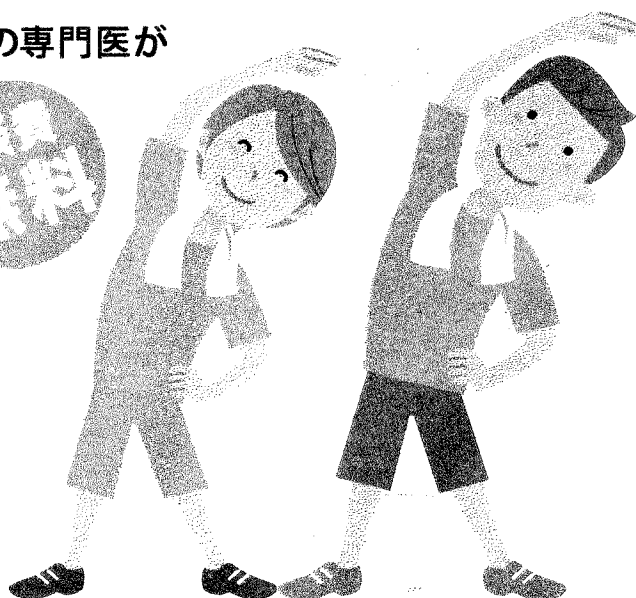
担当医 内科【聖隷浜松医院・岡 俊明先生】

診 察 15:00～

料 金 無料

申し込み 9月16日(火)より窓口または電話でお申し込みください。

相談費  
無料



## スポーツ健康相談講演会

# 体幹トレーニング

無料

「体幹トレーニング」興味はあるけど、どんな効果があるの？

効果的に行うために必要な知識、トレーニングの基礎から応用まで実際に体感しよう！

.....

【日 時】11月22日(土)15:00～16:30

【定 員】30名(申込み順)

【講 師】金原 悠人 先生 (More and Better 代表)

【会 場】浜松アリーナ スタジオ

【持ち物】筆記用具、動きやすい服装(実技のため) ※室内履き不要

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

効果的で正しい  
体幹トレーニング  
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。

