

# 浜松アリーナだより 11月号

今月の主なイベント

令和7年(2025年)9月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	土	メイン・サブ 各日14:00~ 2025-26 V.LEAGUE WOMEN ブレス浜松 VS ヴィアティン三重 ※詳細・変更などについてはHP参照	20	木	メイン 未定 クラーク記念国際高等学校 浜松キャンパス体育祭
2	日		22	土	メイン・サブ 各日14:00~ 2025-26 V.LEAGUE WOMEN ブレス浜松 VS 信州プリリアントアリーズ ※詳細・変更などについてはHP参照
3	月	メイン 10:00~ しずおかスポーツフェスティバル 武術太極拳西部地区大会	23	日	
7	金	サブ 9:00~ ハグくみベビー浜松園 ハグくみ磐田園 運動会	24	月	メイン・サブ 13:00~ 2025 マーチング祭東海オープン
8	土	メイン・サブ りそなグループ B.LEAGUE 2025-26 B1 リーグ戦 第9節 三遠ネオフェニックス 試合開始(各日) 8日 15:05~ 9日 13:00~	27	木	メイン 10:00~ 鹿島学園高校連携浜松キャンパス 球技大会
9	日	vs 琉球ゴールデンキングス ※詳細・変更などについてはHP参照	28	金	メイン 10:30~ 大原学園浜松校スポーツフェスティバル
10	月	メイン・サブ 未定 東京2025デフリンピック ブラジル代表事前合宿 ※詳細・変更などについてはHP参照	29	土	メイン 9:00~ 浜松卓球選手権
13	木		30	日	メイン 9:30~ 全日本フットサル選手権静岡大会
15	土	メイン 13:30~ フリーグ2025-26 ディヴィジョン2 第15節 アグリミナ浜松 VS エスポラーダ北海道 ※詳細・変更等についてはHP参照	※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。		

8日(土)、9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。

今月の休館日  
17日(月)

今月の駐車場混雑日  
1(土)、2(日)、3(月)、15(土)、16(日)、  
22(土)、23(日)、24(月)、28(金)、29(土)、30(日)

## <浜松アリーナの予約受付の再開について>

竣工から35年を経過し老朽化したため、当館のリニューアル整備事業に関する入札が実施されました。残念ながら事業者からの応募がなく、入札不調となったため、予定されていた令和8年度からの事業実施が延期となりました。そのため、当館の運営は当面の間継続することとなりましたので、施設利用の予約受付を再開いたします。詳細については、当館までお問い合わせください。

### らくらくストレッチ

日/10、24(月)  
時間/10:00~10:50

### らくらくエアロ(水)

日/5、12、19、26(水)  
時間/19:00~19:50

### らくらくステップ

日/5、12、19、26(水)  
時間/20:10~21:00

### らくらくエアロ(金)

日/7、14(金)  
時間/9:30~10:20

### 燃焼系キック・パンチエアロ

日/7、14、28(金)  
時間/19:00~19:50

11月

## <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(土)	★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>>

様々な年齢で参加できる健康教室のご案内

## はつらつ体力アップ

自分の体力に合わせて運動する事ができる教室です。  
「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 時】11月18日～(火) 全5回 9:30～11:30

【対 象】50歳以上の方

【定 員】35名(先着順)

【場 所】浜松アリーナ メインアリーナ

【参加費】3,250円

【持ち物】運動の出来る服装、室内シューズ、飲み物、タオル

【申込み】電話または直接窓口にて

一日体験レッスン  
もあるよ!



## 産後エクササイズ&ベビーマッサージ

産後の体を引き締めるエクササイズや、赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージをご紹介します。

【日 時】10月6日/12月1日(月) 10:30～11:30

【対 象】生後2ヶ月～1歳未満のお子さんと母親

【場 所】浜松アリーナ フィットネススタジオ

【参加費】親子で900円 ※託児あり

【持ち物】運動の出来る服装、飲み物、タオル、バスタオル(床に敷く用)

【申込み】浜松アリーナホームページにて(10月は申込み受付中。12月は10月15日10:00より)

赤ちゃん  
とママが  
一緒に  
楽しめる  
教室です。



## 親子ワン・ツー・スリー

広い体育館で走ったり、跳んだり、踊ったりするプログラムです。  
ボール・フープ・滑り台・はしご、親子で楽しく運動しましょう!

【日 程】11月18日～(火) 全4回

【定 員】30組(先着順)

【場 所】浜松アリーナ サブアリーナ

【参加費】3,000円

【持ち物】運動の出来る服装、飲み物、タオル

【申込み】浜松アリーナホームページにて

よちてく  
クラス

10:30～11:15

対象:1歳6ヶ月～3歳4ヶ月

一日体験レッスン  
もあるよ!



《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。

