









浜松アリーナだより 4月号

今月の主なイベント

令和8年2月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
12	日	メイン 10:30~ 静岡県高等学校総合体育大会 ハンドボール競技西部地区大会 	25	土	メイン 各日9:30~ フットサル公式戦 
		サブ 12:00~ KO GYM 「キックボクシング大会」  			サブ 10:00~ 浜松市ダンススポーツ連盟 ねんりんピック予選会 浜松市民大会  
18	土	メイン 9:30~ LUZ&SOMBRA HAMAMATSU SHOP 「フットサル大会」 	26	日	※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。
19	日	サブ 13:30~ 社交ダンス交流会  			

今月の休館日は
ありません

今月の駐車場混雑日
12(日)、19(日)、26(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/6、20、27(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/8、15、22(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/8、15、22(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/17、24(金)
時間/9:30~10:20
場所/スタジオ
料金/500円



燃焼系キック・パンチエアロ

日/17、24(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/磐田営業所方面または、中ノ町方面』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。

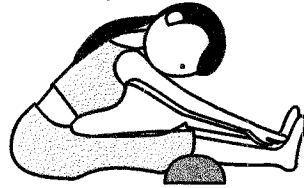
※イベントでお越しの際は、お車よりバスをご利用ください
《予定が変更になる場合がありますので、ご注意ください》

アリーナ スポーツ教室のご案内

新年度がスタートします！普段、運動をあまりしていない方や、しばらく運動から離れていた方、この機会にぜひ始めて見ませんか？これから薄着の季節到来。ボディメイクは今がチャンス！！

NEW ストレッチポール調整クラス

ストレッチポールを使って、身体を
やさしくゆるめて整えていく
エクササイズです。



木曜日 全10回

◎期 間 4月16日～6月25日(木)
◎時 間 19:00～20:00
◎料 金 8,500円

たのしくエアロ&ひきしめ

音楽に合わせて有酸素運動を
しながら、身体を引き締めるための
筋力トレーニングも同時に行います！
脂肪燃焼やボディシェイプに！

Happy!!



木曜日 全10回

◎期 間 4月16日～6月25日(木)
◎時 間 20:10～21:10
◎料 金 8,500円

すっきりヨガ 月金土 ヨガを通じて心身の調子を整えよう。



月曜日 全10回

◎期 間 4月6日～6月29日(月)
◎時 間 13:30～14:30
◎料 金 8,500円

金曜日 全10回

◎期 間 4月17日～6月26日(金)
◎時 間 10:45～11:45
◎料 金 8,500円

土曜日 全10回

◎期 間 4月11日～6月27日(土)
◎時 間 10:45～11:35
◎料 金 7,000円

NEW やさしいエアロ

初心者の方でもらくらく
エアロビクスで、
日頃の運動不足やたまった
ストレス解消を目指します。

Yeah!

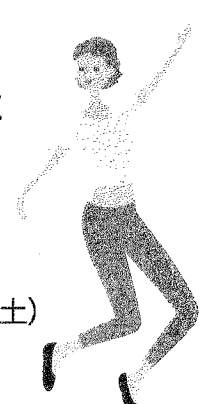


火曜日 全10回

◎期 間 4月7日～6月23日(火)
◎時 間 10:45～11:35
◎料 金 7,000円

かんたんステップ

ステップ台を使った
かんたんエクササイズ！
リズムに合わせて心身ともに
リフレッシュ！



土曜日 全10回

◎期 間 4月11日～6月27日(土)
◎時 間 9:30～10:30
◎料 金 8,500円

申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※電話または直接窓口にて
☆教室のレッスンが体験できます！（詳しくはお問い合わせください）

〒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>

※この他にも多数教室があります。詳細はホームページで確認ください。

