


# 浜松アリーナだより 5月号

今月の主なイベント

令和8年3月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	金	第1会議室 9:00~ 令和9年(2027年)4月・5月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	23	土	サブ 10:00~ NPO法人全日本健康音楽研究会 「あつまれ元気仲間」
6	水	メイン 10:00~ わいわいキッズスポーツデー ※詳細についてはHP参照	24	日	メイン 9:30~ 令和8年度 第80回 浜松市民スポーツ祭 兼 武術太極拳競技大会
8	金	メイン 10:00~ 学校法人爽育会「スポーツ大会」			サブ 9:00~ 年齢別オープンバドミントン大会
9 ・ 10	土 ・ 日	メイン・サブ 各日未定 第4回 浜松市長杯新体操大会2026	29	金	サブ 10:00~ 静岡県西部理容美容専門学校 「スポーツ大会」
11	月	メイン 10:00~ 専門学校浜松医療学院「体育祭」			メイン 10:00~ フットサル県リーグプレマッチ
16 ・ 17	土 ・ 日	メイン・サブ 各日10:00~ 令和8年度 静岡県高等学校総合体育大会 剣道競技 西部地区大会	31	日	サブ 9:00~ フットサル西部リーグ戦

※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  
18日(月)

今月の駐車場混雑日  
9(土)、10(日)、16(土)、17(日)、24(日)、30(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/ 11、25(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/ 13、20、27(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/13、20、27(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/ 8、15、22、29(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/ 8、15、22、29(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>>

# アリーナ スポーツ教室のご案内

身体を動かすには最適な季節になってきました。浜松アリーナにはこの他にもたくさんのスポーツとの出会いがあります。この機会にスポーツを始めてみませんか？ あなたのチャレンジ、お待ちしております！

## はつらつ体力アップ教室

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！

◎期 間 6月2日～7月21日(火曜日全8回)

◎時 間 9:30～11:30

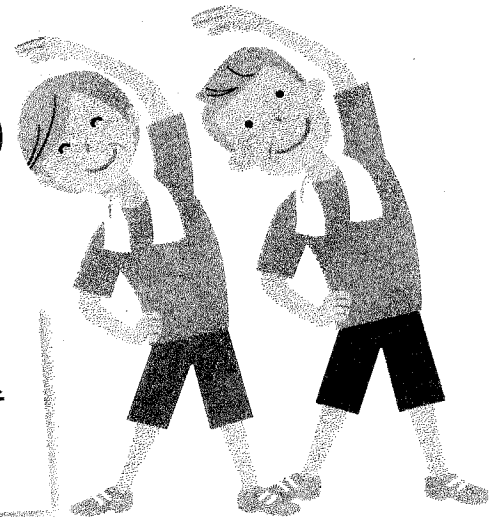
◎料 金 5,200円

◎対 象 50歳以上の方

### 《実施内容》

- ☆自宅のできるストレッチ
  - ☆リングやボール等の用具を用いたストレッチ
  - ☆レクリエーションゲーム ☆筋トレ
- etc...

初めてでも  
安心!



☆教室のレッスンを体験できます！(詳しくはお問い合わせください)

## 産後エクササイズ & ベビーマッサージ 教室

赤ちゃんと一緒に遊びながら産後エクササイズ。産後の運動不足の解消やストレス発散など、無理なく、楽しく、赤ちゃんの心と身体の発達に合わせた遊びをしながらできる、産後エクササイズです。

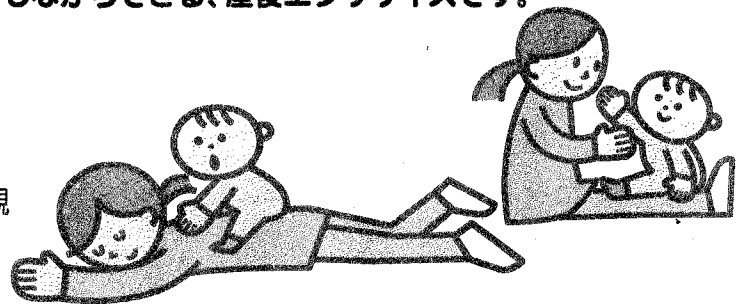
◎日 程 6月1日(浜松アリーナHP)

◎時 間 10:30～11:30

◎参加料 900円(傷害保険含)

◎対 象 生後2ヶ月～1歳未満のお子さんと母親

◎指導者 石川 千栄 先生



## デリバリースポーツのご案内

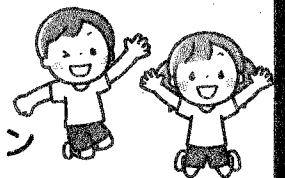
地域、学校、職場でのレクリエーション活動などへ指導者の派遣。  
運動会の企画、スポーツ指導や健康づくりのお手伝い

◎費 用 2,500円(講師1人につき30分あたり) ※別途交通費が必要な場合があります。

◎申込み 実施希望日の1ヶ月前までに電話で浜松アリーナへ

◎その他 会場の手配、使用料の支払い等は、申込者のご負担となります。

実 績 : ☆子ども会の歓迎会 ☆幼稚園、小学校の親子体操やレクリエーション  
☆会社の新体力テスト ☆地域のスポーツイベント etc...



《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>

※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。

