

浜松アリーナだより 9月号

今月の主なイベント

令和8年7月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	火	第1回開業 9:00~ 令和9年(2027年)9月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	21	月	サブ ボール投げ方教室 ① 9:30~ ② 10:40~
5	土	メイン 9:00~ 浜松市民スポーツ祭 卓球競技	24	木	メイン 8:30~ 蒲幼稚園 運動会
6	日	メイン 10:00~ 東海リーグフットサル大会	25	金	メイン 8:50~ 平和こども園 運動会
		サブ 10:00~ 西部U15フットサル大会	26	土	メイン 9:30~ フットサルU15選手権大会
12	土	メイン・サブ 両日9:30~ 2026 SV.LEAGUE U15 CHAMPION	26	土	サブ 両日11:00~ 2026年度 男子 東海・北信越
13	日	WOMEN 予選大会	27	日	メイン 15:00~ フリーグ2026-27 ディヴィジョン2 第10節 アグレミーナ浜松 VS デウソン神戸 ※詳細・変更についてはHP参照
16	水	メイン 9:00~ アソカ学園 城北幼稚園 運動会	27	日	メイン 9:00~ アソカ学園 駅南幼稚園 運動会
17	木	メイン 9:00~ アソカ学園 百花幼稚園 運動会	28	月	メイン 9:00~ アソカ学園 美波幼稚園 運動会
19	土	メイン 12:30~ 第52回 マーチングバンド・ パトントワーリング静岡県大会	29	火	メイン 9:00~ アソカ学園 朝田幼稚園 運動会
20	日	メイン・サブ 9:00~ 第68回 静岡県西部地区剣道大会 兼 第44回 永峰杯剣道大会	30	水	メイン 9:00~ アソカ学園 朝田幼稚園 運動会
21	月	メイン 10:20~ 2026 カワイカップ全国器械体操大会			

※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
14日

今月の駐車場混雑日
5(土)、6(日)、12(土)、13(日)、16(水)、17(木)、19(土)、
20(日)、24(木)、25(金)、26(土)、27(日)、28(月)、29(火)、30(水)

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/7、28(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/2、9、16、30(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/2、9、16、30(水)
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/500円



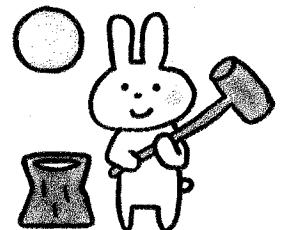
らくらくエアロ(金)

日/4、11、18、25(金)
時間/9:30~10:20
場所/スタジオ
料金/500円



体幹トレーニング&ストレッチ

日/4、18、25(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》

参加者募集

アリーナ スポーツ健康相談講演会

無料

スポーツメンタル

メンタルトレーニングは、目標を達成するために自分自身と向き合い、トレーニングの充実とパフォーマンスを最大限発揮するために行います。適切な手法を用いて自分自身の「心」の強みや弱みを理解する事を学び、自己理解を深めるメンタルトレーニング法と、心の整え方をお話します！

【日 時】 令和8年9月12日(土) 15:00~16:30

【会 場】 浜松アリーナ 研修室

【定 員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具

【申込み】 浜松アリーナへ、窓口・電話・メールでお申し込みください。



【講師紹介】 木村駿介 先生 静岡産業大学スポーツ科学部 准教授、公認心理師

学位：博士（スポーツウエルネス学）

専門分野：スポーツ心理学、メンタルトレーニング、健康心理学

主な担当科目：スポーツ心理学、メンタルトレーニング演習、スポーツ実技科目

第2期 キッズ チャレンジ



走る、跳ぶ、考える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28日(月)~【全7回】

対 象：年中~小学2年生 16:00~17:00

参加料：7,000円

定 員：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8日(火)~【全7回】

対 象：50歳以上の方

時 間：9:30~11:30

参加料：4,550円

定 員：35名(先着順)

会 場：サブアリーナ

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>

