

浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和8年8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	第1会議室 9:00~ 令和9年(2027年)10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	12	月	サブ 10:30~ ローザカップ
2	金	サブ 9:00~ 富塚幼稚園 運動会	17	土	メイン 両日14:05~ 2026-27 SV.LEAGUE GROWTH WOMEN 第1節 プレス浜松 VS フォレストリーヴズ熊本
3	土	メイン 8:00~ 鴨江幼稚園 運動会	18	日	※詳細・変更などについてはHP参照
4	日	メイン 8:30~ 早出幼稚園 運動会	20	火	メイン 10:00~ 浜松日建工科専門学校 秋季スポーツ大会
		サブ 9:00~ フットサル西部リーグ	24	土	メイン・サブ 未定 浜松市民スポーツ祭新体操の部 兼 浜松cup2026
8	木	メイン 9:00~ 浜松学芸中学校・高等学校 体育祭	25	日	メイン 10:00~ フットサル東海リーグ
10	土	メイン 両日9:50~ 第36回 全国スポーツ祭典	31	土	メイン・サブ 9:00~ 第80回 浜松市民スポーツ祭剣道大会
11	日	6人制男子バレーボール大会			
11	日	サブ 10:00~ しずおかフェスティバル(ダンス)			

※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

26日(月)

保守点検の為、トレーニング室、卓球室のご利用はできません。

今月の休館日は
ありません

今月の駐車場混雑日

2(金)、3(土)、4(日)、8(木)、9(金)、10(土)、11(日)、
12(月)、17(土)、18(日)、24(土)、25(日)、31(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/19(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/7、14、21、28(水)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/500円



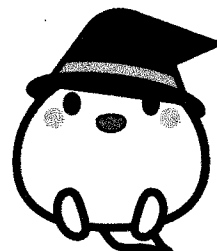
らくらくエアロ(金)

日/2、9、16、23、30(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/2、9、16、23、30(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》

スポーツ健康相談のお知らせ

スポーツ健康相談



メタボ・肥満・高血圧などの生活習慣病。予防、改善のために何をすれば良いの？ スポーツをする際、慢性的な痛みはありませんか？ シンスプリント・オスグッドなどのお悩みはありませんか？ 予防法、対処法は？ 痛みとの付き合い方は？ 日ごろのお悩みをスポーツドクターに相談してみましょう。

01

検査項目

身長・体重・体脂肪率・血圧・
血液検査・心電図・尿検査
栄養指導など

02

スポーツドクターによる相談

当日の検査結果、問診を参考に
マンツーマンで相談・アドバイス。
30分間じっくり相談できます。

03

結果の送付

・測定、検査結果
・医師のアドバイス(診察録)

開催日 10月24日(土)

担当医 内科【聖隷浜松医院・岡 俊明先生】

検査 14:20～

診察 15:00～

詳細は、
お問い合わせ下さい。



料金 初診 3,000円(再診 2,000円)

申込 窓口または電話

(相談日の2週間前迄にご連絡
ください)

スポーツ
健康相談
講演会

スポーツと栄養

無料

アスリートにとってとても大切なテーマ「栄養」と「食事」についての講演会です。「食事とパフォーマンスの関係性」「日常の食事の整え方」「成長期に合わせた食事について」など。様々な年代に合わせた着眼点でお話しします。

【日時】11月28日(土) 15:00～16:30

【定員】30名(申込み順)

【講師】河合明音 先生(管理栄養士/公認スポーツ栄養士)

【会場】浜松アリーナ 第1研修室

【持ち物】筆記用具

*申し込み: 10月15日(木) 9:30～より窓口・電話で、浜松アリーナへお申し込みください。

質疑応答の
時間もあります。
日頃の疑問を
解き明かそう!



《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。

