

浜松アリーナだより 6月号

今月の主なイベント

平成29年4月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	事務室 9:00~ 平成30年度6月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	11	日	メイン・サブ 8:30~ 平成29年度 浜松卓球リーグ(前期)
3	土	メイン 8:30~ 青葉幼稚園 運動会	18	日	メイン 10:00~ 第71回 浜松市民スポーツ祭総合開会式
		サブ 9:00~ 浜松市スポーツ少年団母集団研修会			メイン 試合開始 13:00~ フリーグ アグレミーナ浜松 vs デウソン神戸
4	日	メイン 9:30~ 第14回 浜松ポッチャ大会	※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。		
		サブ 9:00~ 第41回 浜松市部別シングルスバドミントン大会	今月の休館日 19(月)	今月の保守点検日 23(金)	

今月の駐車場混雑日
3(土)、4(日)、11(日)、17(土)、18(日)、22(木)、24(土)、25(日)

<一般開放・エアロビクス>

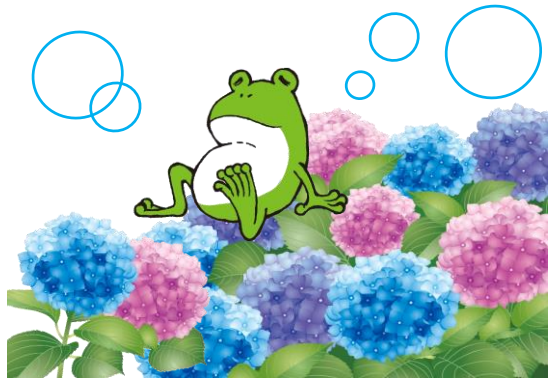
バスケットボール

メインアリーナ
音響設備/大型映像装置
改修工事のため
5月~9月はお休みです。



らくらくストレッチ

日/12、26(月)
時間/10:30~11:30
場所/スタジオ
料金/410円



はじめてエアロ

日/3(土)
時間/10:30~11:30
場所/スタジオ
料金/410円



らくらくエアロ・体幹ヨガ

日/7、14、21(水)
時間/19:00~19:50(らくらくエアロ)
20:00~21:00(体幹ヨガ)
場所/スタジオ
料金/410円



らくらくステップ 燃焼系キック・パンチエアロ

日/2、9、16、23、30(金)
時間/19:00~19:50(らくらくステップ)
20:00~20:50(燃焼系キック・パンチエアロ)
場所/スタジオ
料金/410円



<トレーニング室・スタジオの利用について>

5日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
24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>>

【講演会のお知らせ】

◇山を楽しむ基礎知識！～素晴らしい非日常にひたるために～

日 時 : 7月8日(土) 15:00～16:30
 内 容 : 山を楽しむためへの・登山計画・危険や困難の予測・入念な準備について
 内 容 : 高橋 博達先生(浜松市リハビリテーション病院)
 場 所 : 浜松アリーナ
 定 員 : 40名(先着順)
 費 用 : 無料
 持ち物 : 筆記用具
 申 込 : 6月15日(木)～ 必要事項を電話またはメールで浜松アリーナまで
 ≪必要事項≫名前・性別・年齢・電話番号



【健康教室参加者募集】

梅雨の時期、雨が続いて湿気も多く、どんよりした気分になりませんか？
 ぜひ、スポーツを通して、身体も心もリフレッシュさせてください。
 浜松アリーナでは、様々なスポーツを実施しています。
 途中からの参加でも大丈夫！ 安心してご参加いただけます！

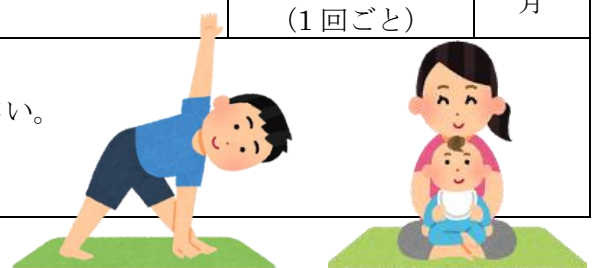
見学できます



対象	教室名	内容	日程	曜日
60歳以上	はつらつ健康教室	健康体操・軽スポーツ(ワンバウンドバレー、ビーチバレー、卓球等)	4/11～7/18	火
50歳以上	はつらつストレッチ	ストレッチ・体操(タオル体操、チューブ体操)やさしい筋トレ等	4/7～7/14	金
一般 ※託児有 (予約制)	やさしいヨガ	身体をほぐし、リラックス	4/13～7/13	木
	おはようヨガ&ピラティス	身体をほぐし、体幹等の身体づくり	4/12～7/12	水
	気軽にエアロ&ストレッチ	エアロビクス・ストレッチ	4/12～7/12	水
	やさしいピラティス	体幹等を鍛え身体の不調を整える	4/11～7/11	火
幼児	トランポリン	トランポリン・マット運動	4/14～7/21	金
3歳～	親子ふれあい運動教室	ボール、平均台、かけっこ等の運動遊び	4/14～7/18	金
2歳～	親子 de123 (よちてくクラス)	マットやかけっこ等の運動遊び	7/7	金
2歳～	親子 de123 (てくてくクラス)	マットやかけっこ等の運動遊び	4/11～7/18	火
1歳半～	親子 de123 (よちよちクラス)	マットやかけっこ等の運動遊び	4/11～7/18	火
産後	産後エクササイズ &ベビーマッサージ	ベビーマッサージ・リズム体操・体調に合わせたストレッチ	6/5・7/3 (1回ごと)	月

◆申込方法：浜松アリーナへ電話(461-1111)または 窓口にて

◆その他：料金や託児に関しては浜松アリーナへお問い合わせください。



【お問い合わせ】 浜松アリーナ 〒435-0016 浜松市東区和田町 808-1
 TEL 461-1111 / FAX 461-1115
 メール arena@hamataikyuu.com