


浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

平成29年8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	日	事務室 9:00~ 平成30年度10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	11	水	メイン ※下記参照 第4回 大相撲浜松出世場所
		メイン 8:30~ 早出幼稚園 運動会	12	木	サブ 10:00~ 平成29年度 フォークダンス指導者講習会
2	月	メイン 9:30~ 東海調理製菓専門学校スポーツ大会	14	土	メイン 試合開始 19:00~ DUARIG Fリーグ 2017/2018 アグレミーナ浜松 vs シュライカー大阪
4	水	メイン 8:30~ 駅南幼稚園 運動会	15	日	メイン 10:00~ 東海フットサルリーグ
5	木	メイン 9:00~ 美波幼稚園 運動会	19	木	メイン 9:00~ 第10回 浜松アリーナラージボール卓球大会
6	金	メイン 8:30~ 篠ヶ瀬幼稚園 運動会	21	土	メイン 9:30~ 第2回 ふじのくにポッチャ選手権大会
7	土	メイン 10:00~ クラーク高校体育祭	22	日	メイン・サブ 9:00~ 第25回 全国居合道段別個人競技大会
8	日	メイン・サブ 9:00~ 第74回 浜松市団体対抗バドミントン大会(後期)	28	土	メイン 9:00~ 第71回 浜松市民スポーツ祭 新体操の部
9	月	メイン 試合開始 13:00~ DUARIG Fリーグ 2017/2018 アグレミーナ浜松 vs デウソン神戸	29	日	メイン 8:30~ 第50回 中日杯浜松ジュニアポートボール大会

 のマークは駐車場の混雑が予想されます。

※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。

今月の駐車場混雑日
 1(日)、2(月)、4(水)、5(木)、6(金)、7(土)、8(日)、9(月)
 11(水)、14(土)、15(日)、19(木)、22(日)、28(土)、29(日)

今月の休館日は
 ございません。

<一般開放・エアロビクス>

バスケットボール

日/13、27(金)
 時間/17:30~21:30
 場所/メインアリーナ
 料金/300円



らくらくストレッチ

日/16、23、30(月)
 時間/10:30~11:30
 場所/スタジオ
 料金/410円



平成29年10月11日(水) 第4回 大相撲浜松出世場所 進行予定表

8:00 公開稽古
 11:00 序二段・三段目・幕下取組
 12:00 十両土俵入り
 13:00 十両取組~横綱網締め
 13:30 幕内・横綱土俵入り
 14:00 幕内取組、弓取り式
 15:00 打ち出し(終了)



はじめてエアロ

日/7(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/4、18、25(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/6、13、20、27(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>

2日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
28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》

【健康教室参加者募集】



◆やさしいピラティス(夜コース)◆

まずは体験で不安を解消！

《無料体験会》

日 程 10/3 (火)
時 間 19:00~19:50
料 金 無料



《教 室》

日 程 10/17~12/12(火) 全9回
時 間 19:00~19:50
料 金 5,400 円



《指導者》

小杉 麻里 (こすぎ まり) 先生

《ピラティスとは??》

- ・身体を中心深くにある
深層部(インナーマッスル)
に働きかける運動です！
- ・マットの上で実施します。

《ピラティスを実施すると…》

- ・腹筋、背筋の強化
- ・姿勢の改善
- ・腰痛予防
- ・集中力アップやリフレッシュ 等

* 詳細は浜松アリーナまで！



【講演会のお知らせ】

こどものスポーツとけが

日 時 : 10月18日(水) 19:00~21:00
内 容 : こどもの身体的特徴
怪我の予防等
講 師 : 今井 丈先生(常葉大学)
会 場 : 浜松アリーナ(東区和田町)
定 員 : 30名(先着順)
費 用 : 無料
持ち物 : 筆記用具
申 込 : 9月20日(水)~ 電話またはメール
*メール記載事項:氏名、性別、電話



体幹トレーニングの実際

日 時 : 11月18日(土) 15:00~16:30
内 容 : 体幹トレーニングについての講演
簡単な実技
講 師 : 金原 悠人先生(ACTIVATE GYM)
会 場 : 浜松市武道館(中区西浅田)
定 員 : 40名(先着順)
費 用 : 無料
持ち物 : 筆記用具・バスタオル
申 込 : 10月15日(日)~電話またはメール
*メール記載事項:氏名、性別、電話



【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

