

浜松アリーナだより 3月号

今月の主なイベント

平成30年1月31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3月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	18	日	メイン・サブ 9:00~ 第32回 杉浦錬成空手道競技大会
3	土	メイン 9:00~ 西部オープン卓球大会	22	木	メイン 10:00~ 第19回 平成30年度 静岡県フォークダンスジャンボリー
10	土	メイン 9:00~ 第38回 塩谷杯争奪少年剣道大会	24	土	メイン・サブ 各日9:30~ アグレミーナカップ争奪！！ 静岡県フットサル選手権
		サブ 12:30~ 第29回 イオンキッズスクール演技発表会	25	日	
11	日	メイン 9:00~ 第9回 東区長杯キンポールスポーツ大会	31	土	サブ 13:00~ 第13回 ティアラ新体操演技発表会



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。

<p>今月の駐車場混雑日 3(土)、10(土)、11(日)、18(日)、22(木)、24(土)、25(日)</p>

<p>今月の休館日 12(月)</p>

<一般開放・エアロビクス>

バスケットボール

日/2、16(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/19、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、28(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(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≫

【健康教室参加者募集】



対象：産後

- ◆産後エクササイズ & ベビーマッサージ◆
日程：5/7(月)～ 10:30～11:30
申込：3/15(木)～ インターネット



対象：年中・年長

- ◆トランポリン◆
日程：4/20(金)～ 15:15～16:15
申込：3/15(木)～ インターネット

対象：一般

- ◆背骨コンディショニング◆
日程：4/13(金)～ 13:30～14:30
申込：3/20(火)～ 電話

対象：1歳半～と保護者

- ◆親子de123(よちよちクラス)◆
日程：4/10(火)～ 10:00～10:40
申込：2/22(木)～ インターネット



対象：小学1～3年生

- ◆トランポリン◆
日程：4/20(金)～ 16:15～17:15
申込：3/15(木)～ インターネット

- ◆やさしいピラティス(昼コース)◆
日程：4/10(火)～ 13:20～14:50
申込：2/26(月)～ 電話

対象：2歳～と保護者

- ◆親子de123(てくてくクラス)◆
日程：4/10(火)～ 11:00～11:40
申込：2/22(木)～ インターネット



対象：50歳以上

- ◆健康体力アップ教室◆
日程：4/6(金)～ 9:30～11:30
申込：2/22(木)～ 電話

- ◆やさしいピラティス(夜コース)◆
日程：4/10(火)～ 19:00～19:50
申込：2/26(月)～ 電話

対象：3歳～と保護者

- ◆親子ふれあい運動教室◆
日程：4/20(金)～ 15:30～16:30
申込：3/15(木)～ インターネット

- ◆はつらつ健康教室◆
日程：4/3(火)～ 9:30～11:30
申込：2/21(水)～ 電話

- ◆おはようヨガ & ピラティス◆
日程：4/4(水)～ 9:20～10:30
申込：2/15(木)～ 電話

- ◆シェイプアップエアロ◆
日程：4/4(水)～ 10:40～11:50
申込：2/17(土)～ 電話

- ◆やさしいヨガ◆
日程：4/12(木)～ 10:00～11:30
申込：3/15(木)～ 電話

浜松市体育協会



《申込について》

※申込は「電話」と「インターネット」があります！
※見学もできます。



NEW 【新規教室の紹介】

【教室ピックアップ】

◆背骨コンディショニング◆

背中のでこまりを整え、不調の改善のためのプログラムです。
日頃の悩みや痛みを和らげるよう、自身の体と長く付き合えるスキルを身につけましょう！

日程 4月13日(金) 全12回
時間 13時30分～14時30分
講師 石神 智子先生
申込 3月20日(火)～ 電話



◆おはようヨガ&ピラティス◆

リラックスとした呼吸に合わせて身体を伸ばすヨガ！
身体を中心軸を鍛えるピラティス！
両方を組み合わせる事により、姿勢の改善や健康増進に役立ちます！

日程 4月4日(水) 全15回
時間 9時20分～10時30分
講師 山村 利枝子先生
申込 2月15日(木)～ 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/ FAX461-1115

メール:arena@hamataikyuu.com