


# 浜松アリーナだより 12月号

今月の主なイベント

平成30年10月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	土	<b>事務室 9:00~</b> 平成31年度12月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	8	土	<b>メイン・サブ 9:00~</b> 第72回 浜松市民スポーツ祭 新体操競技 兼 浜松市体操協会主催 第1回 浜松Cup ~全国新体操選手権大会~
		<b>メイン 9:00~</b> 第38回 浜松市スポーツ少年団交流会	9	日	<b>メイン・サブ 8:40~</b> 平成30年度 浜松卓球リーグ(後期)
		<b>メイン 17:15~</b> 第14回 浜松アリーナ ナイターリーグ 「フットサル」	15	土	<b>メイン 9:30~</b> JFA 第24回 全日本フットサル選手権 静岡県大会
		<b>サブ 9:30~</b> 静岡県U-15/18フットサルリーグ	16	日	<b>メイン</b> 試合開始 18:00~ DUARIG Fリーグ 2018/2019 ディビジョン1 アグレミーナ浜松 vs フウガドールすみだ
2	日	<b>メイン 9:00~</b> 第72回 浜松市民スポーツ祭 ハンドボール競技	22	土	<b>メイン</b> 試合開始 22日 17:05~ 23日 14:05~ B.LEAGUE 2018-19 B1 リーグ戦 第15節 三遠ネオフェニックス vs 富山グラウジーズ
		<b>サブ 9:00~</b> 第42回 浜松市 部別混合ダブルス バドミントン大会	23	日	
3	月	<b>サブ 9:00~</b> 浜松日本語学院 スポーツ大会	24	月	<b>メイン</b> 試合開始 14:00~ DUARIG Fリーグ 2018/2019 ディビジョン1 アグレミーナ浜松 vs 立川・府中アスレティックFC
※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。			25	火	<b>サブ 9:30~</b> FDみつき フォークダンス クリスマス会

今月の駐車場混雑日  
1(土)、2(日)、8(土)、9(日)、16(日)、22(土)、23(日)、24(月)

今月の休館日  
29(土)、30(日)、31(月)

## <一般開放・エアロビクス>

### バスケットボール

今月は、バスケットボールの一般開放はございません。ご了承ください。次回は、3/29(金)です。



### らくらくストレッチ

日/10、17、24(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/1(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/5、12、19、26(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/7、14、21(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>

3日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
22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>>

# 【浜松アリーナ 教室のご案内】



## 産後エクササイズ&ベビーマッサージ

日 時: 1/7(月)~ 10:30~11:30  
対 象: 生後2か月~1歳未満の子と母親  
申 込: 11/20(火) 6時~ ホームページ

## 親子de123

【よちよちコース】

日 時: 1/8(火)~ 10:00~10:40  
対 象: 1歳半からの子と保護者  
申 込: 11/20(火) 6時~ ホームページ

【てくてくコース】

日 時: 1/8(火)~ 11:00~11:40  
対 象: 2歳の子と保護者  
申 込: 11/20(火) 6時~ ホームページ

## 親子ふれあい運動教室

日 時: 1/11(金)~ 15:30~16:30  
対 象: 3歳以上の未就学児と保護者  
申 込: 11/13(火) 6時~ ホームページ



## <18歳以上対象>

### やさしいピラティス

日 時: 1/8(火)~ 13:20~14:50【昼コース】  
19:00~19:50【夜コース】

申 込: 11/28(水)~ 電話

### おはようヨガ&ピラティス

日 時: 1/9(水)~ 9:20~10:30

申 込: 11/21(水)~ 電話

### シェイプアップエアロ

日 時: 1/9(水)~ 10:40~11:50

申 込: 11/22(木)~ 電話

### やさしいヨガ

日 時: 1/10(木)~ 10:00~11:30

申 込: 11/29(木)~ 電話

### 背骨コンディショニング

日 時: 1/11(金)~ 13:30~14:30

申 込: 11/12(月)~ 電話

## トランポリン教室

【年中・年長コース】

日 時: 1/11(金)~ 15:15~16:15  
対 象: 年中・年長児  
申 込: 11/13(火) 6時~ ホームページ



【小学1~3年生コース】

日 時: 1/11(金) 16:15~17:15  
対 象: 小学1~3年生  
申 込: 11/13(火) 6時~ ホームページ

【小学2~6年生コース】

日 時: 1/11(金) 17:15~18:15  
対 象: 小学2~6年生  
申 込: 11/13(火) 6時~ ホームページ



## <50歳以上対象>

### はつらつ健康教室

日 時: 1/8(火)~ 9:30~11:30  
申 込: 12/15(土)~ 電話

### 健康体力アップ教室

日 時: 1/11(金)~ 9:30~11:30  
申 込: 12/17(月)~ 電話

### いきいきレクスポ教室

日 時: 1/11(金)~ 9:30~11:30  
申 込: 12/21(金)~ 電話

※会場は可美総合センターになります。

【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

詳しくはこちらで検索!!

浜松市体育協会

