

浜松アリーナだより 1月号

今月の主なイベント

平成30年11月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
4	金	事務室 9:00~ 平成31年度1月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	13	日	メイン 11:00~ JFA ファミリーフットサルフェスティバル静岡 in浜松アリーナ
5	土	メイン 9:00~ 浜松卓球協会 会長杯獲得卓球大会	20	日	サブ 9:30~ 西部フットサルリーグ
6	日	メイン南面 10:00~ 東海フットサルリーグ1部	20	日	メイン・サブ 9:00 第29回 浜松市民 レクリエーション・スポーツ大会
		メイン北面 10:00~ 東海フットサルリーグ2部			※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。
12	土	メイン 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 ペスカドーラ町田	今月の休館日 1(火)、2(水)、3(木)、21(月)		



今月の駐車場混雑日
5(土)、6(日)、12(土)、13(日)、20(日)



<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。

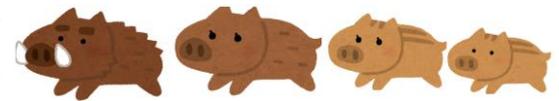


らくらくストレッチ

日/14、28(月)
時間/10:30~11:30
場所/スタジオ
料金/410円



Happy New Year!



はじめてエアロ

日/5(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/9、16、23、30(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/4、11、18、25(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>

7日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
26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▶

【一般開放 スタジオプログラムののご案内】

浜松アリーナでは、どなたでも参加できる6つの健康づくりのプログラムを行っています。
費用は1回ごとのお支払いですので、はじめての方でも気軽にご利用いただけます。
運動不足解消に！ストレス解消に！ぜひご参加ください。



～プログラム～ 曜日・時間等は裏面をご覧ください。

教室名	運動量	内容
らくらくストレッチ	★★★	ゆったりとした呼吸で、身体を気持ちよくほぐして心身をリフレッシュします。
らくらくエアロ	★★★	簡単な動きを繰り返し行う、エアロビクスの初級クラスです。
体幹ヨガ	★★★	体の中心部である「体幹」を意識して動くヨガです。美しく正しい姿勢作りにおすすめです。
らくらくステップ	★★★	ステップ台を使った、簡単なステップを行うことで下半身を引き締めます。
燃焼系キック・パンチエアロ	★★★	音楽に合わせてパンチやキックなどの動きを取り入れます。脂肪燃焼やストレス発散におすすめです。
はじめてエアロ	★★★	音楽に合わせて楽しく全身を動かします。未経験でも取り組みやすいプログラムです。

※参加される方は、事前に「エアロビクス利用券(410円)」をお買い求めください。

【体成分分析測定のご案内】

浜松アリーナでは『体成分分析測定器』を使い、自分の体の状態を調べることができます。
自分の体型が気になる方！トレーニングの成果を知りたい方！
1年の始まりに体をチェックしてみませんか？

- ・実施日：毎週 火、木、土、日曜日、祝日
- ・受付時間：11:00～12:00、15:00～18:20
- ・対象：中学生以上
- ・利用料：500円

※「予約制」となります。

※食後3～4時間後の測定をお願いしております。

※測定前夜に飲酒した場合や、運動などで汗をかいた後の測定はできません。

※その他ご質問があればご連絡ください。



【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/ FAX461-1115
メール:arena@hamataikyuu.com