浜松アリーナだより　９月号

今月の主なイベント　　令和８年７月３１日現在

日	曜	イベント名
1	火	第1会議室 9:00～ 令和9年（2027年）9月分 浜松アリーナ施設予約受付開始
5	土	メイン 9:00～ 浜松市民スポーツ祭　卓球競技　スポーツ
6	日	メイン 10:00～ 東海リーグフットサル大会　スポーツ サブ 10:00～ 西部U15フットサル大会　スポーツ
12・13	土・日	メイン・サブ 両日9:30～ 2026 SV.LEAGUE U15 CHAMPION WOMEN 予選大会　有料
16	水	メイン 9:00～ アソカ学園　城北幼稚園　運動会　スポーツ
17	木	メイン 9:00～ アソカ学園　百花幼稚園　運動会　スポーツ
19	土	メイン 12:30～ 第52回　マーチングバンド・バトントワーリング静岡県大会　有料
20	日	メイン・サブ 9:00～ 第68回　静岡県西部地区剣道大会　兼 第44回　永峰杯剣道大会　スポーツ
21	月	メイン 10:20～ 2026　カワイカップ全国器械体操大会　スポーツ
21	月	サブ　① 9:30～　② 10:40～ ボール投げ方教室　スポーツ
24	木	メイン 8:30～ 蒲幼稚園　運動会　スポーツ
25	金	メイン 8:50～ 平和こども園　運動会　スポーツ
26	土	メイン 9:30～ フットサルU15選手権大会　スポーツ
26・27	土・日	サブ 両日11:00～ 2026年度　男子　東海・北信越 SB2リーグ　スポーツ
27	日	メイン 15:00～ Fリーグ2026-27　ディヴィジョン2　第10節 アグレミーナ浜松　VS　デウソン神戸 ※詳細・変更についてはHP参照　有料
28	月	メイン 9:00～ アソカ学園　駅南幼稚園　運動会　スポーツ
29	火	メイン 9:00～ アソカ学園　美波幼稚園　運動会　スポーツ
30	水	メイン 9:00～ アソカ学園　朝田幼稚園　運動会　スポーツ

※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

今月の休館日
14日

今月の駐車場混雑日
5（土）、6（日）、12（土）、13（日）、16（水）、17（木）、19（土）、20（日）、24（木）、25（金）、26（土）、27（日）、28（月）、29（火）、30（水）

当館駐車場混雑緩和対策のため、駐車場のシェアリングサービスにご協力いただける方を募集しております。
詳しくはQRコードをご覧ください。

＜一般開放・エアロビクス＞

らくらくストレッチ
日/7、28（月）
時間/10:00～10:50
場所/スタジオ
料金/500円

らくらくエアロ（水）
日/2、9、16、30（水）
時間/19:00～19:50
場所/スタジオ
料金/500円

らくらくステップ
日/2、9、16、30（水）
時間/20:10～21:00
場所/スタジオ
料金/500円

らくらくエアロ（金）
日/4、11、18、25（金）
時間/9:30～10:20
場所/スタジオ
料金/500円

体幹トレーニング＆ストレッチ
日/4、18、25（金）
時間/19:00～19:50
場所/スタジオ
料金/500円

◎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≫

参加者募集

アリーナ スポーツ健康相談講演会

無料

スポーツメンタル

メンタルトレーニングは、目標を達成するために自分自身と向き合い、トレーニングの充実とパフォーマンスを最大限発揮するために行います。適切な手法を用いて自分自身の「心」の強みや弱みを理解する事を学び、自己理解を深めるメンタルトレーニング法と、心の整え方をお話しします！

【日　時】　令和8年9月12日（土）15：00～16：30

【会　場】　浜松アリーナ 研修室

【定　員】　30名（申込み順）

【持ち物】　筆記用具

【申込み】　浜松アリーナへ、窓口・電話・メールでお申し込みください。

【講師紹介】 **木村駿介** 先生　静岡産業大学スポーツ科学部 准教授、公認心理師

学位：博士（スポーツウエルネス学）

専門分野：スポーツ心理学、メンタルトレーニング、健康心理学

主な担当科目：スポーツ心理学、メンタルトレーニング演習、スポーツ実技科目

第2期 キッズチャレンジ

走る、跳ぶ、考えるコーディネーショントレーニングを通じ、運動の「できない」を無理なくできることを目指します。

日　程：9月28日（月）～【全7回】

対　象：年中～小学2年生　16:00～17:00

参加料：7,000円

定　員：10名（先着順）

会　場：フィットネススタジオ

持ち物：運動の出来る服装、
室内シューズ、飲み物、タオル

※体験できます。お気軽にご参加ください。（有料）

第3期 はつらつ体力アップ教室

初めてでも安心！体力に合わせて運動していきます。
「運動不足を解消したい」「筋力・体力をつけたい」
「一人では続かない」そんな方にオススメです。

日　程：9月8日（火）～【全7回】

対　象：50歳以上の方

時　間：9：30～11:30

参加料：4,550円

定　員：35名（先着順）

会　場：サブアリーナ

持ち物：運動の出来る服装、
室内シューズ、
バスタオル（床に敷く用）、飲み物

※体験できます。お気軽にご参加ください。（有料）

《お問い合わせ》
浜松アリーナ
〒435-0016 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115
浜松アリーナ HP https://hamamatsu-arena.jp