

浜松アリーナだより 8月号

今月の主なイベント

令和7年(2025年)6月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	金	メイン・サブ 各日9:00~	17	日	メイン 15:00~ Fリーグ2025-2026 ディヴィジョン2 第7節 アグリミーナ浜松 VS デウソン神戸 ※詳細・変更等についてはHP参照
2	土	JFA第12回 U-18フットサル選手権		有料	
3	日			サブ 9:30~ 西部フットサルリーグ	
3	日	サブ 10:00~ 第63回 クールコール・スクエアダンス大会	19	火	メイン・サブ
4	月	メイン 9:00~ おもれい 籠球祭	20	水	ハート・グローバル ミュージックアウトリーチ ツアー2025夏 in 浜松
			21	木	
5	火	メイン 9:30~ カワイカップ全国新体操大会	23	土	メイン・サブ
9	土	メイン・サブ 各日9:00~ 第19回 浜松カップミニバスケットボール大会	24	日	競技開始 23日 13:00~ 20日 10:00~ 21日 11:30~
					第79回 国民スポーツ大会 第46回 東海ブロック大会 バレーボール競技
10	日		25	月	メイン 10:00~ スポーツ塾(ラグビー)
11	月	メイン 9:00~ 全日本卓球選手権ジュニアの部 静岡県西部地区予選	26	火	メイン 10:00~ スポーツ塾(器械体操)
		サブ 未定 ハートカップ	30	土	メイン 未定 静岡県フットサル大会
15	金	メイン 9:00~ おもれい 送球祭	31	日	メイン 15:00~ Fリーグ2025-2026 ディヴィジョン2 第8節 アグリミーナ浜松 VS ポルセイド浜田 ※詳細・変更等についてはHP参照

※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
はありません

今月の駐車場混雑日
1(金)、2(土)、3(日)、9(土)、10(日)、11(月)、
17(日)、19(火)、20(水)、21(木)、23(土)、24(日)、31(日)

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/11、18、25(月)
時間/10:00~10:50



らくらくエアロ(水)
日/6、13、27(水)
時間/19:00~19:50

らくらくステップ
日/6、13、27(水)
時間/20:10~21:00



らくらくエアロ(金)
日/1、8、15、22、29(金)
時間/9:30~10:20



燃焼系キック・パンチエアロ
日/1、8、15、22、29(金)
時間/19:00~19:50



<トレーニング室・スタジオの利用について>

10・20・30日	☆ポイント2倍デー☆	トレーニング室・卓球室の利用でポイントが2倍!!
29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》

アリーナ 健康教室参加者募集!

対象:産後(2ヶ月~1歳未満)

産後エクササイズ&ベビーマッサージ
《日程:10/6(月)》
時間:10:30~11:30
申込:8/15(金)10:00~
ホームページ



対象:小学生・一般

バドミントン《日程:9/5(金)より》
小学1~4年生 17:20~18:20
小学3~6年生 18:30~19:30
大人クラス(18歳以上) 19:30~21:00
申込:7/17(木)~ホームページ



対象:幼児・小学生

トランポリン☆体操《日程:9/5(金)より》
幼 児 15:15~16:15
小学1~3年生 16:15~17:15
小学3~6年生 17:15~18:15
申込:7/16(水)~ホームページ



対象:1歳半~と保護者

親子ワン・ツー・スリー
《日程:9/2(火)より》
よちよち(1歳6ヶ月~)10:00~10:45
てくてく(2歳2ヶ月~)11:00~11:45
申込:8/2(土)~電話



対象:20歳以上

やさしいヨガ
《日程:9/4(木)より》
時間:10:00~11:30
申込:7/18(金)~電話



対象:小学生・中学生

卓球《日程:9/5(金)より》
小学生 17:45~19:05
中学生 19:30~21:00
申込:7/18(金)~ホームページ



対象:幼児・小学生

アクティブチャレンジ
《日程:9/22(月)より》
幼 児 16:00~17:00
小学1~4年生 17:10~18:10
申込:8/14(木)~電話

対象:50歳以上

はつらつ体カアップ
《日程:9/2(火)より》
時間:9:30~11:30
申込:7/16(水)~電話



いきいきレクスポ
《日程:9/19(金)より》
場所:可美公園総合センター
時間:9:30~11:30
申込:8/4(木)~電話



浜松アリーナ



《注 意》
※申込は「電話」と「ホームページ」があります。
※見学、体験もできます。

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。

スポーツ健康相談



メタボ・肥満・高血圧などの生活習慣病。予防、改善のために何をすれば良いの？ スポーツをする際、慢性的な痛みはありませんか？ シンスプリント・オスグッドなどのお悩みはありませんか？ 予防法、対処法は？ 痛みとの付き合い方は？ 日ごろのお悩みをスポーツドクターに相談してみましよう。

☆検査項目
身長・体重・体脂肪率・血圧・血液検査・心電図・尿検査

☆スポーツドクターによる相談
当日の検査結果、問診を参考にマンツーマンで相談・アドバイス。
30分間じっくり相談できます。

☆結果の送付
・測定、検査結果
・医師のアドバイス(診察録)
・栄養指導など

日時 9月20日(土)内科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】 **料金** 初診 3,000円(再診 2,000円)
検査 14:20~ **申込** 窓口または電話
診察 15:00~

詳細は、お問い合わせ下さい。

(相談日の2週間前迄にご連絡ください)

