




浜松アリーナだより 4月号

今月の主なイベント

令和7年2月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
5	土	サブ 13:30~ ダンススポーツしずおかfestival  スポーツ	19	土	メイン・サブ 競技開始 19日 16:05~ 20日 15:05~ リソナグループ B.LEAGUE 2024-25 B1 リーグ戦 第33節 三遠ネオフェニックス VS シーホース三河 ※詳細・変更などについてはHP参照  有料
6	日	サブ 第4回 SPARK OUT 「キックボクシング・総合格闘」 入場開始 12:00~ 試合開始 13:00~ スポーツ	20	日	
12	土	メイン 10:00~ LUZeSOMBRA HAMAMATSU SHOP 「フットサル大会」 スポーツ メイン 18:30~ NPO法人浜松ジュニアRG 「おさらい会」 スポーツ	29	火	サブ 10:00~ 第29回 浜松市ダンススポーツ競技大会 ねんりんピック岐阜2025 浜松市代表選考会 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。

19日(土)、20日(日)

B.LEAGUE開催のため、
トレーニング室、卓球室のご利用はできません。

今月の休館日はありません

今月の駐車場混雑日
5日(土)、12日(土)、19日(土)、20日(日)、29日(火)

＜一般開放・エアロビクス＞

らくらくストレッチ

日/(月)14、21、28
時間/10:00~10:50
場所/スタジオ
料金/500円

らくらくステップ

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

らくらくエアロ(水)

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

らくらくエアロ(金)

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

燃焼系キックパンチエアロ

日/(金)4、11、18、25
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/500円

＜今月のサービス＞

10日・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(火)	★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/磐田営業所方面または、中ノ町方面』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 スポーツ教室のご案内

新年度がスタートします！普段、運動をあまりしていない方や、しばらく運動から離れていた方、この機会にぜひ始めて見ませんか？これから薄着の季節到来、ボディメイクは今のチャンス！！

かんたんダンス

エクササイズダンスで
楽しくシェイプアップ！
リズムに乗ったステップで
ストレス発散しませんか

水曜日 全10回

◎期 間 4月9日～6月25日(水)
◎時 間 19:10～19:55
◎料 金 7,000円



たのしくエアロ&ひきしめ

音楽に合わせて有酸素運動を
しながら、身体を引き締めるための
筋力トレーニングも同時に行います！
脂肪燃焼やボディシェイプに！

木曜日 全9回

◎期 間 4月10日～6月19日(金)
◎時 間 20:10～21:10
◎料 金 7,650円

Happy!!



すっきりヨガ

月 金 土

ヨガを通じて心身の調子を整えよう。

月曜日 全4回

◎期 間 4月7日～4月28日(月)
◎時 間 13:30～14:30
◎料 金 3,400円

金曜日 全10回

◎期 間 4月11日～6月27日(金)
◎時 間 10:45～11:45
◎料 金 8,500円

土曜日 全4回

◎期 間 5月24日～6月21日(土)
◎時 間 10:45～11:35
◎料 金 2,800円

足うらリフレッシュ

太ももから足先まで、
足全体に対しアプローチをかけて
コリ解消・血行促進を
行っていきます。

木曜日 全9回

◎期 間 4月10日～6月19日(木)
◎時 間 19:00～20:00
◎料 金 7,650円

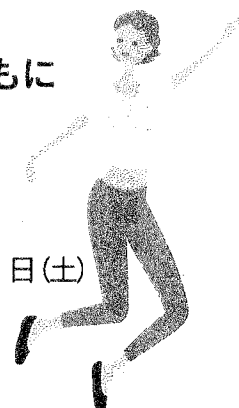


かんたんステップ

ステップ台を使った
かんたんエクササイズ！
リズムに合わせて心身ともに
リフレッシュ！

土曜日 全4回

◎期 間 5月24日～6月21日(土)
◎時 間 9:30～10:30
◎料 金 3,400円



申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※電話または直接窓口にて
☆教室のレッスンが体験できます！（詳しくはお問い合わせください）

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>

※この他にも多数教室があります。詳細はホームページで確認ください。

