

べっぷアリーナ 2022年スタジオプログラムのご案内

曜日	プログラム名	講師	時間	内容	強度	定員	月謝
月	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	中島 先生	13:45 ~14:30	初級クラスです。ズンバよりもシンプルな動きで、誰でも簡単に楽しくできます。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
火	トータルピラティス	神 先生	10:30 ~11:15	体の中心にある筋肉(コア)を鍛えます。バランス・姿勢を整えしなやかな体をつくります。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
	ニコニコステップ	三重野 先生	13:30 ~14:15	ステップ台を使いながら楽しく体を動かします。下半身強化と、脂肪燃焼効果があります。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
	シェイプアップボкса	三重野 先生	19:00 ~19:45	音楽に合わせて、パンチやキックで楽しくシェイプアップを目指します。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
	ニコニコエアロ①	三重野 先生	20:00 ~20:45	エアロビクスの基本的動作を中心に楽しく笑顔で動き、体力向上や脂肪燃焼を目指します。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
木	ファンクショナルヨガ ~自分で身体ケアができる~	井上 先生	10:30 ~11:15	リラックスをして心身のバランスを整え、内臓機能や免疫力を高めます。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
金	バレトン	神 先生	10:30 ~11:15	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせたエクササイズ。脂肪燃焼も期待できます。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
	ニコニコエアロ②	三重野 先生	13:30 ~14:15	エアロビクスの基本的動作を中心に楽しく笑顔で動き、体力向上や脂肪燃焼を目指します。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回
	ZUMBA GOLD (ズンバゴールド)	中島 先生	19:00 ~19:45	初級クラスです。ズンバよりもシンプルな動きで、誰でも簡単に楽しくできます。	★★ ☆☆☆	18名	¥3,300/月3回

定員に達していない教室に限り
随時受付中

申込方法

べっぷアリーナ窓口にて受付

・入会申込書に必要事項をご記入の上、受付にご提出ください

複数レッスン申し込み可能です。
(定員に達した場合募集締切)

お支払い

現金にて毎月払い

・毎月1回目のレッスン開始前までにアリーナ窓口にてお支払いください

※自己都合によるキャンセルは、返金できません。

※月謝制となります。
(1度入会されますと退会されるまで自動で翌月以降も参加となります)

トレーニング室 会員限定の教室

※会員になっていないお客様は初回講習会への参加が必要です

① 10:00~ ●初回講習会は1日4回開催(予約制)

② 13:00~ ●時間は15分程度

③ 16:00~ ●ご都合のよい時間帯をお選びください
※水曜日は休館日(祝日の場合は翌日)

④ 19:00~ ●初回講習会には100円が必要です

スポーツ教室も募集中!

- ストレッチ教室 (月) 10:00~11:00
- スポーツ教室 (火) 10:00~12:00
- スポーツ教室 (木) 10:00~12:00
- ストレッチ教室 (木) 10:00~11:00
- バドミントン教室 (金) 10:00~12:00
- 卓球教室 (金) 14:00~16:00

1
回
体
験

1,500円

お近くのスタッフまでお申しつけください

別府市総合体育館(べっぷアリーナ)
☎0977-21-2323

LINE ID:@tsq1451e 

指定管理者  シンコースポーツ九州株式会社