

12

2025
Decemberべっぷアリーナ教室・レッスン
スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	ストレッチ教室①	ヨガ教室 トータルピラティス ニコニコステップ ZUMBA GOLD シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	レディースソフトバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ ストレッチ教室② フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級) ・アドバンスクラス(上級)	バドミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD 運動能力向上教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
7	8	9	10	11	12	13
	ストレッチ教室①	ヨガ教室 スポーツ教室 トータルピラティス ニコニコステップ 体をサポート教室 シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	レディースソフトバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ ストレッチ教室② フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級) ・アドバンスクラス(上級)	バドミントン教室 ZUMBA GOLD 運動能力向上教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
14	15	16	17	18	19	20
▼イベント開催!!▼ 	ストレッチ教室①	ヨガ教室 スポーツ教室 トータルピラティス ニコニコステップ ZUMBA GOLD(火) 体をサポート教室 シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	レディースソフトバレーボール教室 ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ ストレッチ教室② フリースタイルダンス教室 キッズダンススクール ・スタータークラス(初級) ・ビギナークラス(中級) ・アドバンスクラス(上級)	バドミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD 運動能力向上教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
21	22	23	24	25	26	27
	ZUMBA GOLD ソフトバレー教室	スポーツ教室 体をサポート教室 ZUMBA GOLD(火)	休館日			キッズダンススクール 土曜日クラス
28	29	30	1			

- イベント情報 -

【身体のゆがみ測定会】

日程 12月22日(月)

時間 10:00～18:00

※定員20名


 12/22 月
10:00～18:00
無料・無料

【各教室の時間割】

★月曜日

 ・ストレッチ教室①(10:00～10:50)
 ・ソフトバレーボール教室(19:00～21:00)
 ・ZUMBA GOLD月(13:45～14:30)

★火曜日

 ・ヨガ教室 (9:15～10:00)
 ・スポーツ教室(10:00～12:00)
 ・体をサポート教室(14:00～15:00)
 ・トータルピラティス(10:30～11:15)
 ・ニコニコステップ(13:30～14:15)
 ・ZUMBA GOLD火(15:00～15:45)
 ・シェイプアップボクサ(19:00～19:45)
 ・ニコニコエアロ①(20:00～20:45)

★木曜日

 ・レディースソフトバレーボール教室(10:30～12:00)
 ・ファンクショナルヨガ(10:30～11:15)
 ・ストレッチ教室②(14:00～14:50)
 ・フリースタイルダンス教室(18:00～19:00)
 <キッズダンススクール>
 ・スタータークラス(17:00～18:00)
 ・ビギナークラス(18:05～19:05)
 ・アドバンスクラス(19:10～20:10)

★金曜日

 ・バドミントン教室(10:00～12:00)
 ・バレトン(10:30～11:15)
 ・ニコニコエアロ②(13:30～14:15)
 ・ZUMBA GOLD金(18:30～19:15)
 ・運動能力向上教室(17:30～18:30)

★土曜日

 ・キッズダンススクール
(17:00～18:00)

12/28～1/3 年末年始休館日

 ※各教室につき開催場所・料金等、異なりますので詳細はスタッフまでお聞きください。また、定員に達し次第締め切りとさせていただきますのでご承知下さいませ。
 別府市総合体育館(べっぷアリーナ)・公園テニスコート < 指定管理者: シンコースポーツ九州株式会社 >