

11

2025 ベっぱアリーナ教室・レッスン  
November スケジュール

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土 |
|----|----|----|----|----|----|---|
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |

【身体のゆがみ測定会】

日程 11月28日(金)

時間 10:00～18:00

※定員20名



【教室・レッスンイベント】

～開催期間～

11月3日(月)～1月16日(金)

詳細については館内スタッフ

または電話にて承ります。

※12月28日(日)～1月3日(土)は休館日



キッズダンススクール  
土曜日クラス

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

【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)

※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(ベっぱアリーナ)・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 >