

7

2025 July ベっぱアリーナ教室・レッスン
スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
		スポーツ教室 ニコニコステップ 体をサポート教室 ZUMBA GOLD(火) シェイプアップボクサ ニコニコエアロ①	休館日	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)	バトミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD 運動能力向上教室	
6	7	8	9	10	11	12
	ZUMBA GOLD(月) ストレッチ教室① ソフトバレーボール教室	トータルピラティス ニコニコステップ 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)	バトミントン教室 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 17:00-18 : 00
13	14	15	16	17	18	19
	ZUMBA GOLD(月) ストレッチ教室① ソフトバレーボール教室	スポーツ教室 トータルピラティス 体をサポート教室 ZUMBA GOLD(火)	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)	バトミントン教室 バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD 運動能力向上教室	
20	21	22	23	24	25	26
【教室・レッスン体験500円キャンペーン】 期間： 7月1日(火) ～ 7月31日(木) ※定員数：各教室によって異なります。			休館日	【身体のゆがみ測定会】 日程 7月27日(月) 時間 10:00～18:00 ※定員20名		キッズダンススクール 土曜日クラス 17:00-18 : 00
27	28	29	30	31	2	3
	ZUMBA GOLD(月) ストレッチ教室① ソフトバレーボール教室	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 ZUMBA GOLD(火) 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 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)		

【各教室の時間割】

★月曜日	★火曜日	★木曜日	★金曜日
・SSKテニススクール(10:00～11 : 20) ・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)	・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(10:30～11:45) ・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)	・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)	・バトミントン教室(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>