

10 2026 ベっぷアリーナ教室・レッスン スケジュール

October

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
- イベント情報 - 【身体のゆがみ測定会】 日程 10月13日(火) 時間 10:00～18:00 ※定員20名				ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～	バドミントン教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
				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)	ZUMBA GOLD(金)	SSKジュニアテニス土
4	5	6	7	8	9	10
	SSKテニススクール	ヨガ教室	休館日	ママさんバレーボール教室	バレートン	キッズダンススクール 土曜日クラス
	シンプルピラティス	スポーツ教室		ストレッチ教室②		SSKジュニアテニス土
	ストレッチ教室①	トータルピラティス		フリースタイルダンス教室		
	ZUMBA GOLD(月)	ZUMBA GOLD(火)		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)		
	SSKジュニアテニス月	体をサポート教室				
	ソフトバレー教室					
11	12	13	14	15	16	17
		ヨガ教室	休館日	ママさんバレーボール教室	バドミントン教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
		トータルピラティス		ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～	バレートン	SSKジュニアテニス土
		SSKジュニアテニス月		ストレッチ教室②		
				フリースタイルダンス教室	ZUMBA GOLD(金)	
				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)		
18	19	20	21	22	23	24
	SSKテニススクール	スポーツ教室	休館日	ママさんバレーボール教室	バレートン	キッズダンススクール 土曜日クラス
	シンプルピラティス	ニコニコステップ		ストレッチ教室②	ニコニコエアロ②	
	ストレッチ教室①	体をサポート教室		フリースタイルダンス教室		
	ZUMBA GOLD(月)	ZUMBA GOLD(火)		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)		
	SSKジュニアテニス月	シェイプアップボクサ				
	ソフトバレー教室	ニコニコエアロ①				
25	26	27	28	29	30	31
	SSKテニススクール	ヨガ教室	休館日	ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～	バドミントン教室	SSKジュニアテニス土
	シンプルピラティス	スポーツ教室			ニコニコエアロ②	
	ストレッチ教室①	トータルピラティス			ZUMBA GOLD(金)	
	ZUMBA GOLD(月)	ニコニコステップ			運動能力向上教室	
	SSKジュニアテニス月	ZUMBA GOLD(火)				
	ソフトバレー教室	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				

【各教室の時間割】

★月曜日	★火曜日	★木曜日	★金曜日
・ストレッチ教室①(10:00~10:50) ・SSKテニススクール(10:00~11:20) ・シンプルピラティス(10:30~11:15) ・ソフトバレーボール教室(19:00~21:00) ・ZUMBA GOLD月(13:45~14:30) ・SSKジュニアテニス月(17:00~18:00)	・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)	・ママさんバレー教室(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)	・バドミントン教室(10:00~12:00) ・バレーン(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
			・SSKジュニアテニス土(9:00~10:00) ・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かせください。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 >