11 November 2026 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
1	2	3	4	5	6	7
	SSKテニススクール ストレッチ教室① シンプルピラティス ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月		休館日	ママさんバレーボール教室 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(金)	キッズダンススクール 土曜日クラス SSKジュニアテニス土
8	9	10	11	12	13	14
	SSKテニススクール ストレッチ教室① SSKジュニアテニス月 ソフトバレー教室	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	ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～ 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)	バレトン ニコニコエアロ② ZUMBA GOLD(金)	キッズダンススクール 土曜日クラス SSKジュニアテニス土
15	16	17	18	19	20	21
	SSKテニススクール シンプルピラティス ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月 ソフトバレー教室	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	ママさんバレーボール教室 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 運動能力向上教室	SSKジュニアテニス土
22	23	24	25	26	27	28
		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	ママさんバレーボール教室 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(金) 運動能力向上教室	キッズダンススクール 土曜日クラス SSKジュニアテニス土
29	30					
	SSKテニススクール シンプルピラティス ストレッチ教室① ZUMBA GOLD(月) SSKジュニアテニス月 ソフトバレー教室					

- イベント情報 -

【身体のゆがみ測定会】

日程 11月12日(木)

時間 10:00～18:00

※定員20名

【各教室の時間割】

★月曜日
- 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)

★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
- 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)

★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
- 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＞