

3

2026  
March

ベっぷアリーナ教室・レッスン  
スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	ストレッチ教室①	ヨガ教室	休館日	レディースソフトバレーボール教室	バレトン	キッズダンススクール 土曜日クラス
		ニコニコステップ		ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～		
		体をサポート教室		ストレッチ教室②	運動能力向上教室	
	ZUMBA GOLD(月)	ZUMBA GOLD(火)		フリースタイルダンス教室	ZUMBA GOLD(金)	
		シェイプアップボクサ		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)		
		ニコニコエアロ①				
8	9	10	11	12	13	14
	ストレッチ教室①	ヨガ教室	休館日	レディースソフトバレーボール教室	バドミントン教室	キッズダンススクール 土曜日クラス
		スポーツ教室		ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～	バレトン	
		トータルピラティス		ストレッチ教室②	ニコニコエアロ②	
	ZUMBA GOLD(月)	ニコニコステップ		フリースタイルダンス教室	運動能力向上教室	
		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)	ZUMBA GOLD(金)	
		体をサポート教室				
ソフトバレー教室	シェイプアップボクサ					
	ニコニコエアロ①					
15	16	17	18	19	20	21
			休館日	レディースソフトバレーボール教室		キッズダンススクール 土曜日クラス
				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)		
22	23	24	25	26	27	28
			休館日		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	
					ZUMBA GOLD(金)	
29	30	31		<div>- イベント情報 -</div> <div>【身体のゆがみ測定会】</div> <div>日程 3月27日(金)、30日(月)</div> <div>時間 10:00～18:00</div> <div>※定員：各日20名</div> <div></div>		
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					
ZUMBA GOLD(月)	ニコニコステップ					
	ZUMBA GOLD(火)					
	体をサポート教室					
ソフトバレー教室	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) ・ソフトバレーボール教室(19:00～21:00) ・ZUMBA GOLD月(13:45～14:30)	・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)	・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 >