

# 5

# 2026 May

# 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
					ニコニコエアロ②	
3	4	5	6	7	8	9
				休館日	バドミントン教室 ニコニコエアロ② 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
10	11	12	13	14	15	16
	ストレッチ教室① SSKテニススクール ZUMBA GOLD(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 シェイプアップポクサ 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 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
17	18	19	20	21	22	23
	ストレッチ教室① SSKテニススクール ZUMBA GOLD(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 シェイプアップポクサ 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～ フリースタイルダンス教室		
24	25	26	27	28	29	30
	ストレッチ教室① SSKテニススクール ZUMBA GOLD(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 シェイプアップポクサ 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)	バドミントン教室 バレトン 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
31						

### 【各教室の時間割】

★月曜日	★火曜日	★木曜日	★金曜日
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ教室①(10:00～10:50)</li> <li>・SSKテニススクール(10:00～11:20)</li> <li>・ソフトバレーボール教室(19:00～21:00)</li> <li>・ZUMBA GOLD月(13:45～14:30)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ教室(9:15～10:00)</li> <li>・スポーツ教室(10:00～12:00)</li> <li>・トータルピラティス(10:30～11:15)</li> <li>・ニコニコステップ(13:30～14:15)</li> <li>・体をサポート教室(14:00～15:00)</li> <li>・ZUMBA GOLD火(15:00～15:45)</li> <li>・シェイプアップポクサ(19:00～19:45)</li> <li>・ニコニコエアロ①(20:00～20:45)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママさんバレー教室(10:30～12:00)</li> <li>・ファンクショナルヨガ(10:30～11:15)</li> <li>・ストレッチ教室②(14:00～14:50)</li> <li>・フリースタイルダンス教室(18:00～19:00)</li> <li>＜キッズダンススクール＞</li> <li>・スタータークラス(17:00～18:00)</li> <li>・ビギナークラス(18:05～19:05)</li> <li>・アドバンスクラス(19:10～20:10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バドミントン教室(10:00～12:00)</li> <li>・バレトン(10:30～11:15)</li> <li>・ニコニコエアロ②(13:30～14:15)</li> <li>・ZUMBA GOLD金(18:30～19:15)</li> <li>・運動能力向上教室(17:30～18:30)</li> </ul>
			★土曜日
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・キッズダンススクール(17:00～18:00)</li> </ul>

※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 >