

初めての方
運動不足の方
大歓迎

新たな楽しみを発見する

教室レッスン 体験会

開催日

2024.10/14 月 10:30~15:00
※レッスンによって
開催時間は異なります

参加費

5000円

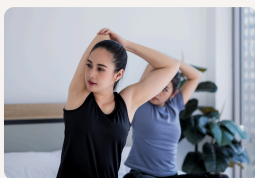
参加する場合は
事前予約が必要です

教室・レッスン一覧



初心者や未経験者など
気軽に誰でも楽しめる！

ファンクショナルヨガ～筋膜リリース～



からだと心をつなぐセルフケアコンディショニングエクササイズ。
日頃の疲労回復や体の可動域を広げるなど、楽に心身の変化を体感できるレッスンです。

レッスン定員
10名

開催時間
10:30~
11:30

開催場所
トレーニング室
奥スペース



講師:井上先生

ファンクショナルヨガを通して
自分の身体と心に向き合う時間を大切にしましょう！

ZUMBA GOLD



ラテン音楽のリズムに乗りながら、初心者でも楽しめるダンス系フィットネスエクササイズ。
運動不足解消やダイエット効果があり、どんな人でも楽しくリフレッシュできるレッスンです。

レッスン定員
10名

開催時間
13:45~
14:45

開催場所
トレーニング室
奥スペース



講師:中島先生

楽しく元気なレッスンで、
踊りながら心も体もリフレッシュしましょう！

体をサポート教室



体力向上や運動能力の向上を目指す50代～70代向けの運動教室。
体を動かすことを楽しみながら健康的な毎日を手に入れるためのサポートレッスンです。

レッスン定員
10名

開催時間
14:00~
15:00

開催場所
会議室



講師:吉田先生

日頃の運動不足や健康維持のために
一緒に体を動かしましょう！

予約方法

- ①ベップアリーナ「受付窓口」に問い合わせる
- ②参加したいレッスンを選択する
※ただし先着順となりますのでお早めにご予約ください

別府市総合体育館

(ベップアリーナ) ☎0977-21-2323

🔍 <https://ssk-beppu-arena.com>