

1

2026
january

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
30	31	1	2	3		
- イベント情報 -			12/28~1/3 年末年始休館日			
<div>【身体のゆがみ測定会】</div> <div>日程 1月26日(月)</div> <div>時間 10:00~18:00</div> <div>※定員20名</div> <div></div>						
4	5	6	7	8	9	10
	ストレッチ教室①	ニコニコステップ	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
		体をサポート教室		ファンクショナルヨガ ～筋膜リリース～		
		ZUMBA GOLD(火)		ストレッチ教室②	ニコニコエアロ②	
	ZUMBA GOLD(月)	シェイプアップボクサ		フリースタイルダンス教室		
		ニコニコエアロ①		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)	運動能力向上教室	
11	12	13	14	15	16	17
	ソフトバレー教室	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	
		体をサポート教室		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)	運動能力向上教室	
18	19	20	21	22	23	24
	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	ZUMBA GOLD(金)	
		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)	運動能力向上教室	
	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				
25	26	27	28	29	30	31
	peek a body	ヨガ教室	休館日	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)	キッズダンススクール 土曜日クラス
	ストレッチ教室①	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)				
	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 >