GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE

博多リバレイン/コマーシャルモール博多　2025年10月～

【店舗情報】

■博多リバレイン
博多区下川端町3-1
博多リバレインモール地下1階
℡：092-273-7070

24時間営業
※日曜20:00～月曜7:00は営業時間外となります。
※第2月曜日は休館日です。

■コマーシャルモール博多
博多区東光寺町2-6-40
コマーシャルモール博多2階
℡：092-477-7979

24時間営業
※日曜22:00～月曜7:00は営業時間外となります。
※第3月曜日は休館日です。

月（MON）

博多リバレイン 7:00 OPEN	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 7:00 OPEN
第2月曜 休館日		第3月曜 休館日
ヨガ 10:45-11:30 中村		スマイルエアロ 10:30-11:15 EMI
メガダンス 11:45-12:30 中村		Dance Fit 11:30-12:15 EMI
ZUMBA 12:45-13:30 M.MIDORI		ハタヨガ 12:30-13:15 増井
ピラティス 14:00-15:00 Ｈｉｔｏｙｏ		HIP HOP リズムトレーニング 14:00-14:45 鶴丸
ZUMBA 18:15-19:15 大庭		
ZUMBA TONING 19:30-20:30 清塘		ボディバランス 19:15-20:15 平川
		エアロマジック 20:30-21:15 松元
		オリジナルステップ 21:30-22:15 松元

火（TUE）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
第2火曜 7:00 OPEN		第3火曜 7:00 OPEN
リラックスヨガ 10:30-11:30 平川		ボディバランス 10:30-11:30 石丸
HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸		ZUMBA 11:45-12:30 石丸
ZUMBA 13:00-13:45 Nachi		はじめてバレエ 12:45-13:30 藤原
		バレエ 13:45-14:45 藤原
		有料スクール avex ダンスBOX リトルクラス (4歳～未就学児) 15:30-16:20
		有料スクール avex DanceMaster キッズスターター (小学生) 16:50-17:50
サーキットトレーニング 19:15-20:00 堀之内	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 初級 19:30～21:00 AZU	オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉
ボディケア 20:15-21:00 堀之内		ZUMBA 20:30-21:30 COCO
ボディコンバット45 21:15-22:00 井上		ルーシーダットン 21:40-22:25 COCO

水（WED）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
ベーシックエアロ 10:30-11:15 岩永		ボディコンバットテック 10:30-10:45
ヨガ 11:30-12:15 岩永		ボディコンバット30 10:45-11:15 井上 内容変
ZUMBA 12:30-13:15 山科		ハッピーステップ 11:30-12:15 yoshino
ポールストレッチ＆コンディショニング 13:30-14:30 松岡		オリジナルダンス 12:30-13:15 大柿
		トータルストレッチ 13:30-14:15 大柿
ZUMBA 19:15-20:00 柴田		ステップサーキット19:15-20:00 伊津見
HIP HOP 20:15-21:00 家富		ZUMBA 20:15-21:00 松元
レズミルズコア45 21:15-22:00 平川		HIP HOP フリースタイル 21:15-22:00 松尾みちこ

木（THU）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
朝ヨガ 7:15-8:00 Emiko		
ZUMBA 11:00-11:45 柴田		
サーキットトレーニング 12:00-12:45 堀之内		
ヨガ 13:00-14:00 Ｈｉｔｏｙｏ		
メガダンス 18:45-19:30 中村		
ZUMBA 19:45-20:45 COCO		
ボディバランス 21:00-22:00 平川		

コマーシャルモール店
～週替わりレッスン～
○2日・9日
Donky IR
コンディショニング＆ストレッチ

○16日・30日
伊東IR
ボディコンバット45

○23日
伊東IR

金（FRI）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
スマイルエアロ 10:15-11:00 万葉		
ZUMBA 11:15-12:00 大庭		
ボディメイクヨガ 12:15-13:15 岩永		
有料スクール avex キッズスターター (小学生) 16:50-17:50		
有料スクール avex キッズ初級 (小学生) 18:00-19:00		
ヨガ 19:30-20:30 池端		
週替わりレッスン 20:45-21:30		
Hip Make 21:45-22:30 Donky		

土（SAT）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
ヨガ 10:30-11:30 平川		
シェイプエアロ 11:45-12:45 大柿		
ボディコンバット45 13:00-13:45 麻植		
有料スクール avex DanceMaster HIPHOP キッズベーシック (小学生) 16:50-17:50		
有料スクール avex DanceMaster ティーンベーシック (中・高校生) 18:00-19:20		
オリジナルSTEP 19:45-20:30 針尾		
時間変 ZUMBA 20:45-21:45 堀之内		

日（SUN）

博多リバレイン ～20:00 CLOSE	マルチスタジオ ～20:00 CLOSE	コマーシャルモール ～22:00 CLOSE
	有料スクール ハニーズダンスアカデミー 9:30-10:30	
ZUMBA 10:30-11:15 石丸	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP リトル (4歳～未就学児) 11:00-12:00 Sakurako	ZUMBA 11:30-12:30 coco
ボディバランス45 11:30-12:15 石丸	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ (小学生) 12:20-13:20 Sakurako	
ボディアタック30 12:30-13:00 石丸		HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸
GGX 13:30-14:15 スタッフ		オリジナルエアロ 14:00-14:45 針尾
ボディコンバット45 14:45-15:30 井上		GGX 15:00-15:45 スタッフ
HIP HOP 16:00-17:00 koharu		
【1～2週】ボディバランス45※ST 体幹エクササイズが多く含まれています。 【3週目以降】ボディバランス45※FX 柔軟性向上に効果的なエクササイズが多く含ま		
20:00 CLOSE		22:00 CLOSE

土（SAT）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
有料スクール 松山バレエ 大人バレエ (初級) 10:00-11:15		
有料スクール 松山バレエ 大人バレエ (中級) 11:25-12:40		ZUMBA 11:45-12:30 渡辺
GGX 13:00-13:30 スタッフ		GGX 12:45-13:15 スタッフ
HIP HOP テクニック 13:50-14:20 家富		ボディコンバット45 13:30-14:15 井上
HIP HOP 14:30-15:30 家富		テクニカルシェイプ 14:30-15:30 Donky
ボディコンバット 15:45-16:45 伊東	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ 初級 16:00～17:00 ERYKAH	ステップアップエアロ 15:45-16:30 yoshino
レズミルズコア 17:00-17:30 平川		ハタヨガ 16:45-17:45 増井
ボディアタック30 17:45-18:15 伊東		
有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 入門 19:30～21:00 mao	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 初中級 19:30～21:00 Katsuki	

日（SUN）

博多リバレイン 24時間営業	マルチスタジオ ～23:00 CLOSE	コマーシャルモール 24時間営業
ヨガ 10:30-11:30 平田		
HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸		
松山バレエ 大人バレエ 入門クラス 13:00-14:00 小野		
有料スクール 松山バレエ 大人バレエ (初中級) 14:10-15:25 小野		
ヨガ 19:00-20:00 橋本陽子		
オリジナルダンス 20:15-21:00 Rei		
HIP make45 クールダウン15 21:30-22:30 Donky		