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
TEL：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
TEL：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
- 第2月曜 休館日
- ヨガ 10:45-11:30 中村
- メガダンス 11:45-12:30 中村
- ZUMBA 12:45-13:30 M.MIDORI
- ピラティス 14:00-15:00 Ｈｉｔｏｙｏ
- ZUMBA 18:15-19:15 大庭
- ZUMBA TONING 19:30-20:30 清塘

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE

コマーシャルモール 7:00 OPEN
- 第3月曜 休館日
- スマイルエアロ 10:30-11:15 EMI
- Dance Fit 11:30-12:15 EMI
- ハタヨガ 12:30-13:15 増井
- HIP HOP リズムトレーニング 14:00-14:45 鶴丸
- 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
- 第2火曜 7:00 OPEN
- リラックスヨガ 10:30-11:30 平川
- HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸
- ZUMBA 13:00-13:45 Nachi
- サーキットトレーニング 19:15-20:00 堀之内
- ボディケア 20:15-21:00 堀之内
- ボディコンバット45 21:15-22:00 井上

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 初級 19:30～21:00 AZU

コマーシャルモール 24時間営業
- 第3火曜 7:00 OPEN
- ボディバランス 10:30-11:30 石丸
- ZUMBA 11:45-12:30 石丸
- 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
- オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉
- ZUMBA 20:30-21:30 COCO
- 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
- ベーシックエアロ 10:30-11:15 岩永
- ヨガ 11:30-12:15 岩永
- ZUMBA 12:30-13:15 山科
- ポールストレッチ＆コンディショニング 13:30-14:30 船岡
- ZUMBA 19:15-20:00 柴田
- HIP HOP 20:15-21:00 家富
- レズミルズコア45 21:15-22:00 平川

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE

コマーシャルモール 24時間営業
- ボディコンバットテック 10:30-10:45
- ボディコンバット30 10:45-11:15 井上 内容変
- ハッピーステップ 11:30-12:15 yoshino
- 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
- ステップサーキット19:15-20:00 伊津見
- ZUMBA 20:15-21:00 松元
- 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
- 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

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

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
- 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

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

土（SAT）

博多リバレイン 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
- GGX 13:00-13:30 スタッフ
- HIP HOP テクニック 13:50-14:20 家富
- HIP HOP 14:30-15:30 家富
- ボディコンバット 15:45-16:45 伊東
- レズミルズコア 17:00-17:30 平川
- 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

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ 初級 16:00～17:00 ERYKAH
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 初中級 19:30～21:00 Katsuki

コマーシャルモール 24時間営業
- ZUMBA 11:45-12:30 渡辺
- GGX 12:45-13:15 スタッフ
- ボディコンバット45 13:30-14:15 井上
- テクニカルシェイプ 14:30-15:30 Donky
- ステップアップエアロ 15:45-16:30 yoshino
- ハタヨガ 16:45-17:45 増井

日（SUN）

博多リバレイン ～20:00 CLOSE
- ZUMBA 10:30-11:15 石丸
- ボディバランス45 11:30-12:15 石丸
- ボディアタック30 12:30-13:00 石丸
- GGX 13:30-14:15 スタッフ
- ボディコンバット45 14:45-15:30 井上
- HIP HOP 16:00-17:00 koharu

マルチスタジオ ～20:00 CLOSE
- 有料スクール ハニーズ ダンスアカデミー 9:30-10:30
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP リトル（4歳～未就学児） 11:00-12:00 Sakurako
- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ（小学生） 12:20-13:20 Sakurako

【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

コマーシャルモール ～22:00 CLOSE
- ZUMBA 11:30-12:30 coco
- HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸
- オリジナルエアロ 14:00-14:45 針尾
- GGX 15:00-15:45 スタッフ

22:00 CLOSE