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8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
- 第2月曜 休館日
- 10:45-11:30 ヨガ 中村
- 11:45-12:30 メガダンス 中村
- 12:45-13:30 ZUMBA M.MIDORI
- 14:00-15:00 ピラティス Hitoyo
- 18:15-19:00 ZUMBA 大庭
- 19:15-20:00 ZUMBA TONING 清塘
- 20:15-21:00 ボディアタック45 伊東

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
- 10:30-11:15 スマイルエアロ EMI
- 11:30-12:15 Dance Fit EMI
- 12:30-13:15 ハタヨガ 増井
- 14:00-14:45 HIP HOP リズムトレーニング 鶴丸
- 19:15-20:15 ボディバランス 平川
- 20:30-21:15 エアロマジック 松元
- 21:30-22:15 オリジナルステップ 松元

火（TUE）

博多リバレイン 24時間営業
- 第2火曜 7:00 OPEN
- 10:30-11:30 リラックスヨガ 平川
- 11:45-12:45 HIP HOP 鶴丸
- 13:00-13:45 ZUMBA Nachi
- 19:15-20:00 サーキットトレーニング 堀之内
- 20:15-21:00 ボディケア 堀之内
- 21:15-22:00 ボディコンバット45 井上

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

コマーシャルモール 24時間営業
- 第3火曜 7:00 OPEN
- 10:30-11:30 ボディバランス 石丸
- 11:45-12:30 ZUMBA 石丸
- 12:45-13:30 はじめてバレエ 藤原
- 13:45-14:45 バレエ 藤原
- 16:50-17:50 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
- 16:50-17:50 有料スクール avex DanceMaster キッズスターター（小学生）
- 19:15-20:15 オリジナルエアロ 万葉
- 20:30-21:30 ZUMBA COCO
- 21:40-22:25 ルーシーダットン COCO

水（WED）

博多リバレイン 24時間営業
- 10:30-11:15 ベーシックエアロ 岩永
- 11:30-12:15 ヨガ 岩永
- 12:30-13:15 ZUMBA 山科
- 13:30-14:30 ポールストレッチ＆コンディショニング 松岡
- 19:15-20:00 ZUMBA 柴田
- 20:15-21:00 HIP HOP 家富
- 21:15-22:00 レズミルズコア45 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
- 10:30-10:45 ボディコンバットテック
- 10:45-11:15 ボディコンバット30 井上
- 11:30-12:15 初級ステップ yoshino
- 12:30-13:15 オリジナルダンス 大柿
- 13:30-14:15 トータルストレッチ 大柿
- 19:15-20:00 ステップサーキット19:15-20:00 伊津見
- 20:15-21:00 ZUMBA 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
- 7:15-8:00 朝ヨガ Emiko
- 11:00-11:45 ZUMBA 柴田
- 12:00-12:45 サーキットトレーニング 堀之内
- 13:00-14:00 ヨガ Hitoyo
- 18:45-19:30 メガダンス 中村
- 19:45-20:45 ZUMBA COCO
- 21:00-22:00 ボディバランス 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
- 10:15-11:00 スマイルエアロ 万葉
- 11:15-12:00 ZUMBA 大庭
- 12:15-13:15 ボディメイクヨガ 岩永
- 16:50-17:50 有料スクール avex キッズスターター（小学生）
- 18:00-19:00 有料スクール avex キッズ初級（小学生）
- 19:30-20:30 ヨガ 池端
- 20:45～21:30 コンディショニング＆ストレッチ Donky
- 21:45-22:30 Hip Make Donky

金（FRI）

博多リバレイン 24時間営業
- 10:30-11:30 ヨガ 平田
- 11:45-12:45 HIP HOP 鶴丸
- 13:00-14:00 松山バレエ 大人バレエ 入門クラス 小野
- 14:10-15:25 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（初中級） 小野
- 19:00-20:00 ヨガ 橋本陽子
- 20:15-21:00 オリジナルダンス Rei
- 内容変更 21:15-22:30 HIP make45 クールダウン15 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
- 10:30-11:30 ヨガ 平川
- 11:45-12:45 シェイプエアロ 大柿
- 13:00-13:45 ボディコンバット45 麻植
- 16:50-17:50 有料スクール avex DanceMaster HIPHOP キッズベーシック（小学生）
- 17:50-18:20 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
- 19:45-20:30 オリジナルSTEP 針尾
- 20:45-21:30 ZUMBA 堀之内
- 21:45-22:30 サーキットトレーニング 堀之内

土（SAT）

博多リバレイン 24時間営業
- 10:00-11:15 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（初級）
- 11:25-12:40 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（中級）
- 13:00-13:30 GGX スタッフ
- 13:50-14:20 HIP HOP テクニック 家富
- 14:30-15:30 HIP HOP 家富
- 15:45-16:45 ボディコンバット 伊東
- 17:00-17:30 レズミルズコア 平川
- 17:45-18:15 ボディアタック30 伊東
- 19:30～21:00 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 入門 mao

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

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

日（SUN）

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

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

コマーシャルモール ～22:00 CLOSE
- 10:30-11:15 ボディバンプ 伊東
- 11:30-12:30 ZUMBA coco
- 12:45-13:45 HIP HOP 鶴丸
- 14:00-14:45 オリジナルエアロ 針尾
- 15:45-15:45 GGX スタッフ
- 22:00 CLOSE