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9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
- 11:00 ヨガ 10:45-11:30 中村
- 12:00 メガダンス 11:45-12:30 中村
- 13:00 ZUMBA 12:45-13:30 M.MIDORI
- 14:00 ピラティス 14:00-15:00 Ｈｉｔｏｙｏ
- 18:30 ZUMBA 18:15-19:00 大庭
- 19:30 ZUMBA TONING 19:15-20:00 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
- 10:30 スマイルエアロ 10:30-11:15 EMI
- 11:30 Dance Fit 11:30-12:15 EMI
- 12:30 ハタヨガ 12:30-13:15 増井
- 14:00 HIP HOP リズムトレーニング 14:00-14:45 鶴丸
- 19:15 ボディバランス 19:15-20:15 平川
- 20:30 エアロマジック 20:30-21:15 松元
- 21:30 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
- 10:30 リラックスヨガ 10:30-11:30 平川
- 11:45 HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸
- 13:00 ZUMBA 13:00-13:45 Nachi
- 19:15 サーキットトレーニング 19:15-20:00 堀之内
- 20:15 ボディケア 20:15-21:00 堀之内
- 21:15 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
- 19:30 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
- 10:30 ボディバランス 10:30-11:30 石丸
- 11:45 ZUMBA 11:45-12:30 石丸
- 12:45 はじめてバレエ 12:45-13:30 藤原
- 13:45 バレエ 13:45-14:45 藤原
- 16:50 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 有料スクール avex DanceMaster キッズスターター（小学生） 16:50-17:50
- 19:15 オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉
- 20:30 ZUMBA 20:30-21:30 COCO
- 21:40 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
- 10:30 ベーシックエアロ 10:30-11:15 岩永
- 11:30 ヨガ 11:30-12:15 岩永
- 12:30 ZUMBA 12:30-13:15 山科
- 13:30 ポールストレッチ＆コンディショニング 13:30-14:30 松岡
- 19:15 ZUMBA 19:15-20:00 柴田
- 20:15 HIP HOP 20:15-21:00 家富
- 21:15 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
- 10:30-10:45 ボディコンバットテック
- 10:45 ボディコンバット30 10:45-11:15 井上
- 11:30 初級ステップ 11:30-12:15 yoshino
- 12:30 オリジナルダンス 12:30-13:15 大柿
- 13:30 トータルストレッチ 13:30-14:15 大柿
- 19:15 ステップサーキット19:15-20:00 伊津見
- 20:15 ZUMBA 20:15-21:00 松元
- 21:15 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 朝ヨガ 7:15-8:00 Emiko
- 11:00 ZUMBA 11:00-11:45 柴田
- 12:00 サーキットトレーニング 12:00-12:45 堀之内
- 13:00 ヨガ 13:00-14:00 Ｈｉｔｏｙｏ
- 18:45 メガダンス 18:45-19:30 中村
- 19:45 ZUMBA 19:45-20:45 COCO
- 21:00 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
- 10:15 スマイルエアロ 10:15-11:00 万葉
- 11:15 ZUMBA 11:15-12:00 大庭
- 12:15 ボディメイクヨガ 12:15-13:15 岩永
- 16:50 有料スクール avex キッズスターター（小学生） 16:50-17:50
- 18:00 有料スクール avex キッズ初級（小学生） 18:00-19:00
- 19:30 ヨガ 19:30-20:30 池端
- 20:45 コンディショニング＆ストレッチ 20:45～21:30 Donky
- 21:45 Hip Make 21:45-22:30 Donky

金（FRI）

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

土（SAT）

博多リバレイン 24時間営業
- 10:00 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（初級） 10:00-11:15
- 11:25 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（中級） 11:25-12:40
- 13:00 GGX 13:00-13:30 スタッフ
- 13:50 HIP HOP テクニック 13:50-14:20 家富
- 14:30 HIP HOP 14:30-15:30 家富
- 15:45 ボディコンバット 15:45-16:45 伊東
- 17:00 レズミルズコア 17:00-17:30 平川
- 17:45 ボディアタック30 17:45-18:15 伊東
- 19:30 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
- 16:00 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ 初級 16:00～17:00 ERYKAH
- 19:30 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
- NEW ボディパンプ 10:45-11:30 伊東
- 11:45 ZUMBA 11:45-12:30 渡辺
- 12:45 GGX 12:45-13:15 スタッフ
- 13:30 ボディコンバット45 13:30-14:15 井上
- 定員12名 14:30 テクニカルシェイプ 14:30-15:30 Donky
- 15:45 ステップアップエアロ 15:45-16:30 yoshino
- 16:45 ハタヨガ 16:45-17:45 増井

日（SUN）

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

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

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