GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

博多リバレイン/コマーシャルモール博多　2026年7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	マルチスタジオ	コマーシャルモール
7:00 OPEN	～23:00 CLOSE	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		大人のK-POP 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
		有料スクール ヴェール新体操 幼児クラス（3～5歳） 15:30-16:15
		ヴェール新体操 小学低学年クラス 16:30-17:20
ZUMBA 18:15-19:00 大庭		
ZUMBA TONING 19:15-20:00 清塘		ボディバランス 19:15-20:15 平川
かんたんステップ 20:15-21:00 yoshino		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	マルチスタジオ	コマーシャルモール
24時間営業	～23:00 CLOSE	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 10:30-11:15 池内
HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸		ZUMBA 11:30-12:15 池内
ZUMBA 13:00-13:45 山科		はじめてバレエ 12:30-13:15 藤原
		バレエ 13:30-14:30 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 CHISATO	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	マルチスタジオ	コマーシャルモール
24時間営業	～23:00 CLOSE	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45 10:30-11:15 栁迫
ヨガ 11:30-12:15 岩永		ハッピーステップ 11:30-12:15 yoshino
ボールストレッチ＆コンディショニング 12:30-13:30 舩岡		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
		有料スクール ヴェール新体操 幼児クラス（3～5歳） 15:30-16:15
		ヴェール新体操 小学低学年クラス 16:30-17:20
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
レスミルズコア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	マルチスタジオ	コマーシャルモール
24時間営業	～23:00 CLOSE	24時間営業
朝ヨガ 7:15-8:00 Emiko		スマイルエアロ 10:15-11:00 万葉
ZUMBA 11:00-11:45 柴田		ZUMBA 11:15-12:00 大庭
サーキットトレーニング 12:00-12:45 堀之内		ボディメイクヨガ 12:15-13:15 岩永
ヨガ 13:00-14:00 Hitoyo		
		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
メガダンス 18:45-19:30 中村		ヨガ 19:30-20:30 池端
ZUMBA 19:45-20:45 COCO		ボディステップ45 20:45-21:30 井上
ボディバランス 21:00-22:00 平川		Hip Make 21:45-22:30 Donky

金（FRI）

博多リバレイン	マルチスタジオ	コマーシャルモール
24時間営業	～23:00 CLOSE	24時間営業
ヨガ 10:30-11:30 平田		ヨガ 10:30-11:30 平川
HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸		シェイプエアロ 11:45-12:45 大柿
松山バレエ 大人バレエ 入門クラス 13:00-14:00 小野		ボディコンバット45 13:00-13:45 麻植
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		
		有料スクール avex DanceMaster HIPHOP キッズベーシック（小学生） 16:50-17:50
ヨガ 19:00-20:00 橋本陽子		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
オリジナルダンス 20:15-21:00 Rei		オリジナルSTEP 19:45-20:30 針尾
HIP make45 21:15-22:00 Donky		ZUMBA 20:45-21:45 堀之内

土（SAT）

博多リバレイン	マルチスタジオ	コマーシャルモール
24時間営業	～23:00 CLOSE	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		ZUMBA 11:30-12:30 渡辺
有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（中級） 11:25-12:40		ボディコンバット45 12:45-13:30 栁迫
GGX 13:00-13:30 スタッフ		ハッピーステップ 13:45-14:30 yoshino
HIP HOP テクニック 13:50-14:20 家富		NEW ウエストシェイプ 14:45-15:30 Donky
HIP HOP 14:30-15:30 家富		時間変更 コンディショニング＆ストレッチ 15:45-16:30 Donky
ボディコンバット 15:45-16:45 井上	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ 初級 16:10～17:10 ERYKAH	ハタヨガ 16:45-17:45 増井
レスミルズコア 17:00-17:30 平川		
	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	マルチスタジオ	コマーシャルモール
～20:00 CLOSE	～20:00 CLOSE	～22:00 CLOSE
ボディコンバット45 11:30-12:15 井上	有料スクール ハニーズ ダンスアカデミー 9:30-10:30	ZUMBA 11:30-12:30 coco
ボディアタック30 12:30-13:00 井上	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP リトル（4歳～未就学児） 11:00-12:00 Sakurako	HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸
GGX 13:30-14:15 スタッフ	有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ（小学生） 12:20-13:20 Sakurako	オリジナルエアロ 14:00-14:45 針尾
HIP HOP 14:30-15:15 怜緒		ボディステップ45 15:00-15:45 井上
ボディバランス45 15:30-16:15 平川		
【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