

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) |
|-------|---|-------------------------------|---|--------------------------------|--|---|--|
| | 博多リバレイン | コマーシャルモール博多 | 博多リバレイン | コマーシャルモール博多 | 博多リバレイン | コマーシャルモール博多 | 博多リバレイン |
| | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 24時間営業 | 24時間営業 | 24時間営業 | 24時間営業 | 24時間営業 |
| 7:00 | 第2月曜 休館日 | 第3月曜 休館日 | 第2火曜 7:00 OPEN | 第3火曜 7:00 OPEN | | | |
| 7:30 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | 朝ヨガ 7:15-8:00 Emiko | | | |
| 8:30 | | | ピラティス 8:30-9:15 Miho | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | 有料スクール |
| 10:00 | | | | | | | ハニーズ キッズアダンス 9:30-10:30 |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | ヨガ 10:30-11:15 中村 | ZUMBA 10:30-11:15 EMI | リラックスヨガ 10:30-11:30 平川 | GGX 10:30-11:15 スタッフ | ベーシック STEP 10:30-11:15 SAYAKA | スマイルエアロ 10:30-11:15 万葉 | 松山バレエ 大人バレエ (初級) 10:00-11:15 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | シェイプエアロ& コンディショニング 11:30-12:30 岩永 | スマイルエアロ 11:30-12:15 EMI | ZUMBA TONING 11:45-12:30 清塘 | ヨガ 11:30-12:15 岩永 | STEP×STEP 11:30-12:15 田中 | ZUMBA 11:30-12:15 大庭 | 松山バレエ 大人バレエ (中級) 11:25-12:40 |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | フラダンス 12:45-13:45 松本 | ハタヨガ 12:30-13:30 増井 | ボディコンバット 12:45-13:00 はじめてバレエ 12:45-13:30 藤原 | ZUMBA 12:30-13:15 山科 | オリジナルダンス 12:30-13:15 大橋 | リフレッシュヨガ 12:30-13:30 宮里 | avex DanceMaster HIP HOP キッズ (小学生) 12:20-13:20 |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | ピラティス 14:00-15:00 Hitoyo | | ピラティス 13:45-14:15 SILVIA | トータルストレッチ 13:30-14:15 大橋 | | | |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | ZUMBA 18:15-19:00 松元 | GGX 18:30-19:00 スタッフ | ザ・スローリンパ ドレナージュ 18:30-19:15 森本 | GGX 18:30-19:00 スタッフ | ボールストレッチ 18:30-19:00 青 | 松山バレエ 大人バレエ (初・中級) 14:25-15:40 小野 | |
| 19:00 | ZUMBA TONING 19:15-20:00 清塘 | アクティブヨガ 19:15-20:15 平川 | メガダンス 19:30-20:15 河田 | オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉 | ZUMBA 19:15-20:00 柴田 | ボディステップ45 19:15-20:00 岡 | avex DanceMaster ティーンベーシック (中・高校生) 18:00-19:20 |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | MBB メイク ボディバランス 20:30~22:00 松田 美加 | エアロマジック 20:30-21:15 松元 | オリジナルエアロ 20:30-21:15 岩永 | ZUMBA 20:30-21:30 COCO | スマイルエアロ 20:15-21:00 柴田 | メガダンス 20:15-21:00 森本 | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 23:30 | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | |

【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。
 ※第2火曜日は7:00 OPEN

■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。
 ※第3火曜日は7:00 OPEN

NEW

時間変更

定員: 15名
※フェイスタルを
ご持参下さい



GOLD'S GYM 公式WEBサイト
<http://www.goldsgym.jp>

アクティブ系 タンダンス コンディショニング系 有料スクール リラクゼーション系 初心者向けレッスンです。【注意事項】
 ・レッスン開始後10分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮頂く場合があります。 ・代行情報及び祝日スケジュールは、館内告知・Webにてご確認下さい。
 ・スケジュールは変更する場合がございます。あらかじめご了承下さい。