GGX GOLD'S GROUP EXERCISE

STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE.

コマーシャルモール博多　2026年11月～

	月(MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)	土(STA)	日(SUN)
	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多	コマーシャルモール　博多
	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	～22:00 CLOSE
7:00							
7:30							■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。
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30	ZUMBA 10:30-11:15 YUNA	ボディバランス 10:30-11:15 池内	ボディコンバット45 10：30-11：15 栁迫	スマイルエアロ 10：15-11：00 万葉	ヨガ 10:30-11:30 平川		
11:00							
11:30	スマイルエアロ 11:30-12:15 藤田	ZUMBA 11:30-12:15 池内	ハッピーステップ 11:30-12:15 yoshino	ZUMBA 11：15-12：00 大庭	シェイプエアロ 11:45-12:45 大柿	ZUMBA 11:30-12:30 渡辺	ZUMBA 11:30-12:30 COCO
12:00							
12:30	ラージャヨガ 12:30-13:15 増井	はじめてバレエ 12:30-13:15 藤原	オリジナルダンス 12:30-13:15 大柿	ボディメイクヨガ 12：15-13：15 岩永		ボディコンバット45 12:45～13:30 栁迫	HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸
13:00					ボディコンバット45 13:00-13:45 麻植		
13:30			トータルストレッチ 13:30-14:15 大柿			ハッピーステップ 13:45-14:30 yoshino	
14:00		バレエ 13:30-14:30 藤原					オリジナルエアロ 14:00-14:45 針尾
14:30						ウエストシェイプ 14:45-15:30 Donky	
15:00							ボディステップ45 15：00-15：45 井上
15:30	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール	有料スクール		
16:00	ヴェール新体操 幼児クラス （3～5歳） 15:30-16:15	avex ダンスBOX リトルクラス （4歳～未就学児） 15:30-16:20	ヴェール新体操 幼児クラス （3～5歳） 15:30-16:15	avex キッズスターター （小学生） 16:50-17:50	avex DanceMaster キッズベーシック （小学生） 16:50-17:50	コンディショニング＆ストレッチ 15:45-16:30 Donky	
16:30	ヴェール新体操 小学低学年クラス 16:30-17:20		ヴェール新体操 小学低学年クラス 16:30-17:20				
17:00		有料スクール			有料スクール	ラージャヨガ 16:45-17:45 増井	
17:30		avex DanceMaster キッズスターター （小学生） 16:50-17:50					
18:00					有料スクール		
18:30					avex DanceMaster ティーンベーシック （中・高校生） 18:00-19:30		
19:00							
19:30	ボディバランス 19:15-20:15 平川	オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉	ステップサーキット 19：15-20：00 伊津見	ヨガ 19:30-20:30 池端			
20:00					オリジナルSTEP 19:45-20:30 針尾		
20:30	エアロマジック 20:30-21:15 松元	ZUMBA 20:30-21:30 COCO	ZUMBA 20:15-21:00 松元	ボディステップ45 20：45-21:30 井上	ZUMBA 20:45-21:45 堀之内	GOLD'S GYM 公式WEB サイト	
21:00							
21:30	オリジナルステップ 21:30-22:15 松元	ルーシーダットン 21:40-22:25 COCO	HIP HOP フリースタイル 21：15～22：00 松尾みちこ	Hip Make 21:45-22:30 Donky			
22:00							
22:30							22:00 CLOSE
23:00							
23:30							
0:00							

アクティブ系　コンディショニング系　リラクゼーション系
ダンス系　有料スクール

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。
・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。

・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