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10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 ～23:00 CLOSE

第2月曜 休館日

- ヨガ 10:45-11:30 中村
- メガダンス 11:45-12:30 中村
- ダンス入門 12:45-13:30 M.MIDORI
- ピラティス 14:00-15:00 Ｈｉｔｏｙｏ
- ZUMBA 18:15-19:00 大庭
- ZUMBA TONING 19:15-20:00 清塘
- かんたんステップ 20:15-21:00 yoshino

コマーシャルモール 7:00 OPEN

第3月曜 休館日

- NEW ZUMBA 10:30-11:15 YUNA
- NEW スマイルエアロ 11:30-12:15 藤田
- 内容変更 ラージャヨガ 12:30-13:15 増井
- 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
- ボディバランス 19:15-20:15 平川
- 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 24時間営業 ～23:00 CLOSE

第2火曜 7:00 OPEN

- 内容変更 ボディバランス 10:30-11:30 平川
- HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸
- ZUMBA 13:00-13:45 山科
- サーキットトレーニング 19:15-20:00 堀之内
- ボディケア 20:15-21:00 堀之内
- 担当者変更 ボディコンバット45 21:15-22:00 KAREN

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE

- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP ティーン 初級 19:30～21:00 CHISATO

コマーシャルモール 24時間営業

第3火曜 7:00 OPEN

- ボディバランス 10:30-11:15 池内
- ZUMBA 11:30-12:15 池内
- 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
- オリジナルエアロ 19:15-20:15 万葉
- ZUMBA 20:30-21:30 COCO
- 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 ～23:00 CLOSE

- ベーシックエアロ 10:30-11:15 岩永
- ヨガ 11:30-12:15 岩永
- ポールストレッチ＆コンディショニング 12:30-13:30 舩岡
- ZUMBA 19:15-20:00 柴田
- HIP HOP 20:15-21:00 家富
- レズミルズコア45 21:15-22:00 平川

コマーシャルモール 24時間営業

- ボディコンバット45 10:30-11:15 柳迫
- ハッピーステップ 11:30-12:15 yoshino
- 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
- ステップサーキット 19:15-20:00 伊津見
- ZUMBA 20:15-21:00 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 ～23:00 CLOSE

- 朝ヨガ 7:15-8:00 Emiko
- ZUMBA 11:00-11:45 柴田
- サーキットトレーニング 12:00-12:45 堀之内
- ヨガ 13:00-14:00 Ｈｉｔｏｙｏ
- メガダンス 18:45-19:30 中村
- ZUMBA 19:45-20:45 COCO
- 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

- スマイルエアロ 10:15-11:00 万葉
- ZUMBA 11:15-12:00 大庭
- ボディメイクヨガ 12:15-13:15 岩永
- 有料スクール avex キッズスターター（小学生） 16:50-17:50
- ヨガ 19:30-20:30 池端
- ボディステップ45 20:45-21:30 井上
- Hip Make 21:45-22:30 Donky

金（FRI）

博多リバレイン 24時間営業 ～23:00 CLOSE

- ヨガ 10:30-11:30 平田
- HIP HOP 11:45-12:45 鶴丸
- 松山バレエ 大人バレエ 入門クラス 13:00-14:00 小野
- 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
- ヨガ 19:00-20:00 橋本陽子
- オリジナルダンス 20:15-21:00 Rei
- HIP make45 21:15-22:00 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

- ヨガ 10:30-11:30 平川
- シェイプエアロ 11:45-12:45 大柿
- ボディコンバット45 13:00-13:45 麻植
- 有料スクール avex DanceMaster HIPHOP キッズベーシック（小学生） 16:50-17:50
- 有料スクール avex DanceMaster ティーンベーシック（中・高校生） 18:00-19:30
- オリジナルSTEP 19:45-20:30 針尾
- ZUMBA 20:45-21:45 堀之内

土（SAT）

博多リバレイン 24時間営業 ～23:00 CLOSE

- 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（初級） 10:00-11:15
- 有料スクール 松山バレエ 大人バレエ（中級） 11:25-12:40
- GGX 13:00-13:30 スタッフ
- HIP HOP テクニック 13:50-14:20 家富
- HIP HOP 14:30-15:30 家富
- ボディコンバット 15:45-16:45 井上
- レズミルズコア 17:00-17:30 平川

マルチスタジオ ～23:00 CLOSE

- 有料スクール avex DanceMaster HIP HOP キッズ 初級 16:10～17:10 ERYKAH
- 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

- ZUMBA 11:30-12:30 渡辺
- ボディコンバット45 12:45-13:30 柳迫
- ハッピーステップ 13:45-14:30 yoshino
- ウエストシェイプ 14:45-15:30 Donky
- コンディショニング＆ストレッチ 15:45-16:30 Donky
- 内容変更 ラージャヨガ 16:45-17:45 増井

日（SUN）

博多リバレイン ～20:00 CLOSE

- ボディコンバット45 11:30-12:15 井上
- ボディアタック30 12:30-13:00 井上
- GGX 13:30-14:15 スタッフ
- HIP HOP 14:30-15:15 怜緒
- 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

マルチスタジオ ～20:00 CLOSE

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

コマーシャルモール ～22:00 CLOSE

- ZUMBA 11:30-12:30 coco
- HIP HOP 12:45-13:45 鶴丸
- オリジナルエアロ 14:00-14:45 針尾
- ボディステップ45 15:00-15:45 井上

22:00 CLOSE