

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2016/10/11

2016/10/1~2016/10/8

	10月1日(土)	10月2日(日)	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)
10:00	10:00~10:45 Balance Shinji	研修	定休日	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	10:00~10:45 Balance Shinji	10:00~10:45 Basic Mami	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi
11:30	11:30~12:15 Basic Arisa			11:30~12:15 Sun Energy Yoga Arisa	11:30~12:15 Basic Mami	11:30~12:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji	11:30~12:15 Beauty Lower Body Mami	11:30~12:15 CORE Beginner Chisa
13:00	13:00~13:45 CORE Beginner Chisa			13:00~13:45 Basic Mami	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	13:00~13:45 Beauty Lower Body Mami	13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Balance Chisa
14:30	14:30~15:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji			14:30~15:15 Basic Mami	18:00~18:45 Balance Shinji	18:00~18:45 Beauty Lower Body Arisa	18:00~18:45 CORE Beginner Chisa	18:00~18:45 Basic Mami
16:00	研修	16:00~16:45 Beauty Lower Body Masumi		19:30~20:15 CORE Beginner Chisa	19:05~19:50 Balance Chisa	19:30~20:15 Sun Energy Yoga Arisa	19:05~19:50 CORE Beginner Chisa	16:00~16:45 Sun Energy Yoga Mami
17:00		17:30~18:15 Sun Energy Yoga Mami		20:10~20:55 Basic Arisa	20:10~20:55 Basic Arisa	20:10~20:55 Beauty Lower Body Masumi	20:10~20:55 Beauty Lower Body Masumi	17:30~18:15 Basic Arisa
18:00		21:00~21:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji		21:15~22:00 CORE Beginner Chisa	21:00~21:45 Balance Chisa	21:00~21:45 Balance Chisa	21:15~22:00 Balance Chisa	21:00~21:45 Balance Chisa
19:00								
20:00								
21:00								

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2016/10/11

2016/10/9~2016/10/16

	10月9日(日)	10月10日(月)	10月11日(火)	10月12日(水)	10月13日(木)	10月14日(金)	10月15日(土)	10月16日(日)
10:00	10:00~10:45 Basic Arisa	定休日	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Balance Shinji	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	10:00~10:45 CORE Beginner Masumi	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi
11:30	11:30~12:15 Beauty Lower Body Masumi		11:30~12:15 CORE Beginner Masumi	11:30~12:15 Basic Mami	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Arisa	11:30~12:15 Basic Chisa	11:30~12:15 Balance Chisa	11:30~12:15 CORE Beginner Chisa
13:00	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa		13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	13:00~13:45 Basic Mami	13:00~13:45 Basic Shinji	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 Basic Arisa
14:30	14:30~15:15 CORE Beginner Masumi		14:30~15:15 CORE Beginner Chisa	14:30~15:15 Balance Shinji	14:30~15:15 Balance Shinji	14:30~15:15 Balance Shinji	14:30~15:15 CORE Beginner Chisa	14:30~15:15 Balance Shinji
16:00	16:00~16:45 Basic Mami		16:00~16:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	16:00~16:45 Basic Chisa	16:00~16:45 Basic Chisa	16:00~16:45 Basic Chisa	16:00~16:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	16:00~16:45 Basic Chisa
17:00	17:30~18:15 Balance Shinji		17:30~18:15 Beauty Lower Body Masumi	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji	17:30~18:15 Beauty Lower Body Masumi	17:30~18:15 Beauty Lower Body Masumi	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji
18:00	18:00~18:45 Basic Mami		18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	18:00~18:45 Basic Arisa	18:00~18:45 Basic Arisa	18:00~18:45 Basic Arisa
19:00	19:00~19:45 Basic Mami		19:05~19:50 CORE Beginner Masumi	19:05~19:50 Balance Arisa	19:05~19:50 Balance Shinji	19:05~19:50 Balance Shinji	19:05~19:50 Beauty Lower Body Mami	19:00~19:45 Balance Shinji
20:00	20:10~20:55 Beauty Lower Body Masumi	20:10~20:55 Basic Arisa	20:10~20:55 Basic Arisa	20:10~20:55 Basic Chisa	20:10~20:55 Basic Chisa	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	
21:00	21:15~22:00 Basic Mami	21:15~22:00 Beauty Lower Body Masumi	21:00~21:45 Beauty Lower Body Masumi	21:00~21:45 CORE Beginner Chisa	21:15~22:00 CORE Beginner Chisa	21:00~21:45 Sun Energy Yoga Arisa	21:00~21:45 Sun Energy Yoga Arisa	

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】
専用ダイヤル：0570-055-302 (平日/土曜 受付時間 8:30~21:00)
(日曜日/祝日 受付時間 8:30~19:00)

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。
インターネットからのご予約をご利用下さい。(24時間受付)
※時間外キャンセル扱いが月に2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

◆病気や事故等によりインストラクターに若干の変更がある場合がございます。
◆ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄のお願いをしております。
◆当日キャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
※レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルはお受けいたしかねます。
※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。
※キャンセル待ち繰上がりは設定は予約時に設定お願い致します。

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2016/10/11

2016/10/17~2016/10/23

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)	10月22日(土)	10月23日(日)
10:00	定休日	10:00~10:45 Balance Shinji	10:00~10:45 Basic Chisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 CORE Beginner Chisa	10:00~10:45 Balance Shinji
11:30		11:30~12:15 Beauty Lower Body Mami	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 Basic Mami	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Mami	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 Beauty Lower Body Mami
13:00		13:00~13:45 Basic Chisa	13:00~13:45 CORE Beginner Chisa	13:00~13:45 Balance Chisa	13:00~13:45 Beauty Lower Body Mami	13:00~13:45 Basic Chisa	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji
14:30						14:30~15:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji	14:30~15:15 Basic Arisa
16:00						16:00~16:45 Beauty Lower Body Masumi	16:00~16:45 CORE Beginner Chisa
17:00						17:30~18:15 Basic Mami	17:30~18:15 Basic Arisa
18:00		18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 Basic Mami	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 Basic Arisa		19:00~19:45 Balance Chisa
19:00		19:05~19:50 CORE Beginner Chisa	19:30~20:15 Sun Energy Yoga Mami	19:30~20:15 CORE Beginner Chisa	19:05~19:50 Balance Shinji		
20:00		20:10~20:55 Balance Chisa			20:10~20:55 CORE Beginner Masumi		
21:00		21:15~22:00 Basic Arisa	21:00~21:45 Beauty Lower Body Masumi	21:00~21:45 Basic Arisa	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Shinji		

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2016/10/11

2016/10/24~2016/10/31

	10月24日(月)	10月25日(火)	10月26日(水)	10月27日(木)	10月28日(金)	10月29日(土)	10月30日(日)	10月31日(月)
10:00	定休日	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 CORE Beginner Shinji	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	10:00~10:45 Balance Shinji	定休日
11:30		11:30~12:15 Sun Energy Yoga Chisa	11:30~12:15 Beauty Lower Body Mami	11:30~12:15 Basic Mami	11:30~12:15 Balance Chisa	11:30~12:15 Basic Mami	11:30~12:15 CORE Beginner Masumi	
13:00		13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 Balance Shinji	13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Chisa	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	
14:30						14:30~15:15 Balance Shinji	14:30~15:15 Basic Arisa	
16:00						16:00~16:45 CORE Beginner Chisa	16:00~16:45 Beauty Lower Body Masumi	
17:00						17:30~18:15 Balance Shinji	17:30~18:15 Sun Energy Yoga Arisa	
18:00		18:00~18:45 Balance Shinji	18:00~18:45 Basic Chisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Masumi	18:00~18:45 CORE Beginner Masumi		19:00~19:45 Basic Mami	
19:00		19:30~20:15 CORE Beginner Chisa	19:05~19:50 Balance Shinji	19:30~20:15 Sun Energy Yoga Arisa	19:05~19:50 Balance Shinji			
20:00		20:10~20:55 Balance Chisa	20:10~20:55 CORE Beginner Chisa		20:10~20:55 Beauty Lower Body Masumi			
21:00		21:00~21:45 Beauty Lower Body Mami	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Shinji	21:00~21:45 Basic Arisa	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Shinji			

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】
専用ダイヤル：0570-055-302 (平日/土曜 受付時間 8:30~21:00)
(日曜日/祝日 受付時間 8:30~19:00)

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。
インターネットからのご予約をご利用下さい。(24時間受付)
※時間外キャンセル扱いが月に2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

◆病気や事故等によりインストラクターに若干の変更がある場合がございます。
◆ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄のお願いをしております。
◆当日キャンセルされる場合はレッスン開始の1時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
※レッスン開始時刻1時間前を過ぎてからのキャンセルはお受けいたしかねます。
※キャンセル料は発生致しませんが時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。
※キャンセル待ち繰上げの設定は予約時に設定お願い致します。