

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/4

## 2017/1/1~2017/1/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/4

## 2017/1/9~2017/1/16

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)	1月16日(月)
10:00	定休日	10:00~10:45 CORE Beginner Masumi	10:00~10:45 Balance Shinji	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	10:00~10:45 CORE Beginner Masumi	10:00~10:45 Beauty Lower Body Masumi	定休日
11:30		11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 CORE Beginner Chisa	11:30~12:15 Beauty Lower Body Masumi	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Chisa	11:30~12:15 Basic Chisa	
13:00		13:00~13:45 Beauty Lower Body Masumi	13:00~14:00 Advance (members only) Shinji	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 CORE Beginner Masumi	13:00~13:45 Beauty Lower Body Masumi	13:00~13:45 Balance Shinji	
14:30						14:30~15:15 Balance Shinji	14:30~15:15 CORE Beginner Masumi	
16:00						16:00~17:00 Advance (members only) Chisa	16:00~16:45 Basic Chisa	
17:00						17:45~18:30 CORE Beginner Shinji	17:30~18:15 Balance Shinji	
18:00		18:00~18:45 Balance Shinji	18:00~18:45 Basic Chisa	18:00~18:45 CORE Beginner Masumi	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji			
19:00		19:05~19:50 Basic Chisa	19:05~19:50 Beauty Lower Body Masumi	19:05~19:50 Balance Shinji	19:05~19:50 Basic Chisa			
20:00		20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Shinji	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Chisa	20:10~20:55 Beauty Lower Body Masumi	20:10~20:55 Balance Shinji			
21:00		21:15~22:00 Basic Chisa	21:15~22:00 CORE Beginner Masumi	21:15~22:15 Advance (members only) Shinji	21:15~22:00 Basic Chisa			

【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、1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。

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/4

## 2017/1/17~2017/1/23

	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:00	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Arisa	10:00~10:45 Balance Shinji	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	定休日
11:30	11:30~12:15 Basic Chisa	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 CORE Beginner Chisa	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 Beauty Lower Body Arisa	11:30~12:15 Basic Arisa	
13:00	13:00~13:45 Beauty Lower Body Arisa	13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Balance Shinji	13:00~14:00 Advance (members only) Shinji	
14:30					14:30~15:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji	14:45~15:30 Sun Energy Yoga Arisa	
16:00					16:00~16:45 Beauty Lower Body Arisa	16:15~17:00 Balance Shinji	
17:00					17:30~18:15 Basic Arisa	17:45~18:30 Beauty Lower Body Arisa	
18:00	18:00~19:00 Advance (members only) Shinji	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji	18:00~18:45 Beauty Lower Body Arisa	18:00~18:45 Basic Arisa			
19:00	19:20~20:05 Basic Chisa	19:05~19:50 Balance Shinji	19:05~19:50 Basic Arisa	19:05~20:05 Advance (members only) Shinji			
20:00	20:25~21:10 Balance Shinji	20:10~20:55 Basic Arisa	20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Chisa	20:25~21:10 Beauty Lower Body Arisa			
21:00	21:30~22:15 CORE Beginner Chisa	21:15~22:00 Beauty Lower Body Arisa	21:15~22:00 CORE Beginner Chisa	21:30~22:15 Balance Shinji			

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/4

## 2017/1/24~2017/1/31

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:00	10:00~10:45 Beauty Lower Body Misako	10:00~10:45 CORE Beginner Shinji	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Balance Arisa	10:00~10:45 Basic Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Misako	定休日	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Shinji
11:30	11:30~12:15 Balance Shinji	11:30~12:15 Basic Arisa	11:30~12:15 Basic Chisa	11:30~12:15 CORE Beginner Misako	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Chisa	11:30~12:15 Basic Arisa		11:30~12:15 Beauty Lower Body Misako
13:00	13:00~13:45 CORE Beginner Misako	13:00~13:45 Balance Shinji	13:00~13:45 Beauty Lower Body Arisa	13:00~13:45 Basic Arisa	13:00~13:45 Balance Arisa	13:00~13:45 CORE Beginner Misako		13:00~13:45 Balance Shinji
14:30					14:30~15:15 CORE Beginner Misako	14:30~15:15 Balance Shinji		
16:00					16:00~17:00 Advance (members only) Chisa	16:00~16:45 Basic Arisa		
17:00					17:45~18:30 Beauty Lower Body Misako	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Shinji		
18:00	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~19:00 Advance (members only) Chisa	18:00~18:45 Balance Chisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Misako				18:00~18:45 Balance Shinji
19:00	19:05~19:50 Balance Shinji	19:20~20:05 Beauty Lower Body Misako	19:05~19:50 CORE Beginner Misako	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Chisa				19:05~19:50 Basic Arisa
20:00	20:10~20:55 Basic Arisa	20:25~21:10 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Basic Chisa	20:10~20:55 CORE Beginner Misako				20:10~20:55 CORE Beginner Misako
21:00	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Shinji	21:30~22:15 Basic Chisa	21:15~22:00 Beauty Lower Body Misako	21:15~22:00 Basic Chisa				21:15~22:00 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、1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時間前を過ぎた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りの設定は予約時に設定をお願い致します。