

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/2/20

## 2017/3/1~2017/3/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/2/20

## 2017/3/9~2017/3/16

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)
10:00	10:00~10:45 Balance Arisa	10:00~10:45 Basic Kana	10:00~10:45 Balance Chisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Chisa	定休日	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Chisa	10:00~10:45 Balance Arisa	10:00~10:45 CORE Beginner Misako
11:30	11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 CORE Beginner Misako	11:15~12:00 Beauty Lower Body Misako	11:15~12:00 Basic Kana		11:30~12:15 Balance Chisa	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Arisa	11:30~12:30 Advance (members only) Misako
13:00	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 Beauty Lower Body Misako	12:30~13:15 Basic Chisa	12:30~13:30 Advance (members only) Chisa		13:00~13:45 Beauty Lower Body Kana	13:00~13:45 Basic Kana	13:00~13:45 Basic Kana
14:30			13:45~14:30 Beauty Lower Body Misako	13:45~14:30 CORE Beginner Misako				
16:00			15:00~15:45 Balance Chisa	15:00~15:45 Basic Kana				
17:00			16:15~17:00 CORE Beginner Misako	16:15~17:00 Beauty Lower Body Misako				
18:00	18:00~18:45 CORE Beginner Misako	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Chisa	17:30~18:15 Basic Chisa	17:30~18:15 CORE Beginner Misako		18:00~18:45 Basic Arisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Chisa	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Chisa
19:00	19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 Beauty Lower Body Misako				19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana
20:00	20:10~21:10 Advance (members only) Misako	20:10~20:55 CORE Beginner Misako				20:10~20:55 Basic Kana	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Chisa	20:10~20:55 CORE Beginner Chisa
21:00	21:30~22:15 Beauty Lower Body Kana	21:15~22:00 Basic Chisa				21:15~22:00 Sun Energy Yoga Arisa	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Chisa	21:15~22:00 Basic Kana

【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予約は承っておりません。  
 インターネットからの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。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2017/2/20

## 2017/3/17~2017/3/24

	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Misako	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Beauty Lower Body Misako	定休日	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Basic Kana	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kana	10:00~10:45 Balance Chisa	
11:30	11:30~12:15 Basic Kana	11:15~12:00 Basic Arisa	11:15~12:00 Sun Energy Yoga Chisa		11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 CORE Beginner Misako	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Chisa	11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 Basic Kana
13:00	13:00~13:45 CORE Beginner Misako	12:30~13:15 Beauty Lower Body Misako	12:30~13:15 Basic Chisa		13:00~13:45 Beauty Lower Body Misako	13:00~13:45 Balance Misako	13:00~13:45 Basic Kana	13:00~13:45 Basic Kana	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa
14:30		13:45~14:30 Sun Energy Yoga Arisa	13:45~14:30 Balance Misako						
16:00		15:00~15:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	15:00~15:45 Sun Energy Yoga Chisa						
17:00		16:15~17:00 Basic Arisa	16:15~17:00 CORE Beginner Misako						
18:00	18:00~18:45 Balance Arisa	17:30~18:15 Balance Arisa	17:30~18:15 Beauty Lower Body Kana			18:00~18:45 Basic Chisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Misako	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 CORE Beginner Chisa
19:00	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Arisa					19:05~20:05 Advance (members only) Chisa	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Chisa	19:05~19:50 Basic Arisa	19:05~19:50 Beauty Lower Body Arisa
20:00	20:10~20:55 Basic Kana					20:25~21:10 Beauty Lower Body Misako	20:10~20:55 CORE Beginner Misako	20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Chisa	20:10~20:55 Basic Chisa
21:00	21:15~22:00 Beauty Lower Body Kana					21:30~22:15 Sun Energy Yoga Chisa	21:15~22:00 Basic Chisa	21:15~22:00 Balance Arisa	21:15~22:00 Beauty Lower Body Arisa

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/2/20

## 2017/3/25~2017/3/31

	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)		
10:00	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Chisa	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	休業日	休業日	10:00~10:45 Balance Chisa	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Beauty Lower Body Misako		
11:30	11:15~12:00 Balance Misako	11:15~12:00 CORE Beginner Misako			11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 Beauty Lower Body Misako	11:30~12:15 Circuit Shape Step (members only) Misako		
13:00	12:30~13:15 CORE Beginner Misako	12:30~13:15 Balance Arisa			13:00~14:00 Advance (members only) Chisa	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa	13:00~13:45 Balance Arisa		
14:30	13:45~14:30 Basic Chisa	13:45~14:30 Sun Energy Yoga Arisa							
16:00	15:00~15:45 Beauty Lower Body Misako	15:00~15:45 Basic Kana							
17:00	16:15~17:00 Balance Chisa	16:15~17:00 Beauty Lower Body Arisa							
18:00	17:30~18:15 CORE Beginner Misako	17:30~18:15 Basic Kana					18:00~18:45 CORE Beginner Misako	18:00~18:45 Beauty Lower Body Arisa	18:00~18:45 Total Beauty Arisa
19:00							19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 Balance Chisa
20:00							20:10~20:55 Basic Kana	20:10~20:55 Total Beauty Arisa	20:10~20:55 Beauty Lower Body Arisa
21:00							21:15~22:00 CORE Beginner Misako	21:15~22:00 Basic Kana	21:15~22:00 Sun Energy Yoga 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。

◆病氣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。