

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/3/20

2017/4/1~2017/4/8

	4月1日(土)	4月2日(日)	4月3日(月)	4月4日(火)	4月5日(水)	4月6日(木)	4月7日(金)	4月8日(土)	
10:00	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Beauty Lower Body Nastumi	定休日	10:00~10:45 Balance Nastumi	10:00~10:45 Basic Nastumi	10:00~10:45 Beauty Lower Body Arisa	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Misako	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	
11:30	11:15~12:00 Balance Nastumi	11:15~12:00 Sun Energy Yoga Arisa		11:30~12:15 Beauty Lower Body Nastumi	11:30~12:15 CORE Beginner Misako	11:30~12:30 Advance (members only) Misako	11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 Basic Kana	11:15~12:00 Sun Energy Yoga Misako
13:00	12:30~13:15 Beauty Lower Body Nastumi	12:30~13:15 Balance Nastumi		13:00~13:45 Basic Misako	13:00~13:45 Beauty Lower Body Nastumi	13:00~13:45 Total Beauty Arisa	13:00~13:45 CORE Beginner Misako	12:30~13:15 Basic Kana	12:30~13:15 Basic Kana
14:30	13:45~14:45 Advance (members only) Misako	13:45~14:30 Basic Kana						13:45~14:30 Balance Arisa	13:45~14:30 Balance Arisa
16:00	15:15~16:00 Basic Kana	15:00~15:45 Total Beauty Arisa						15:00~15:45 Beauty Lower Body Kana	15:00~15:45 Beauty Lower Body Kana
17:00	16:30~17:15 Beauty Lower Body Nastumi	16:15~17:00 Balance Nastumi						16:15~17:00 Basic Kana	16:15~17:00 Basic Kana
18:00	17:45~18:30 Basic Kana	17:30~18:15 Beauty Lower Body Kana			18:00~18:45 Basic Misako	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Kana	18:00~18:45 Basic Nastumi	17:30~18:15 Total Beauty Arisa
19:00					19:05~20:05 Advance (members only) Misako	19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 CORE Beginner Misako	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	
20:00					20:25~21:10 Total Beauty Arisa	20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Misako	20:10~20:55 Basic Kana	20:10~20:55 Balance Nastumi	
21:00					21:30~22:15 Beauty Lower Body Arisa	21:15~22:00 Basic Kana	21:15~22:00 Sun Energy Yoga Misako	21:15~22:00 Basic Nastumi	

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/3/20

2017/4/9~2017/4/16

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	4月16日(日)	
10:00	10:00~10:45 Total Beauty Arisa	定休日	10:00~10:45 Basic Nastumi	10:00~10:45 Beauty Lower Body Nastumi	10:00~10:45 Total Beauty Nastumi	10:00~10:45 Basic Kana	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kana	10:00~10:45 Balance Nastumi	
11:30	11:15~12:00 Basic Kana		11:30~12:15 Balance Nastumi	11:30~12:15 Basic Kana	11:30~12:15 Beauty Lower Body Nastumi	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Arisa	11:15~12:00 Total Beauty Arisa	11:15~12:00 Total Beauty Arisa	11:15~12:00 Basic Kana
13:00	12:30~13:15 Balance Nastumi		13:00~13:45 Beauty Lower Body Nastumi	13:00~13:45 Balance Nastumi	13:00~13:45 Beauty Lower Body Kana	13:00~13:45 Beauty Lower Body Kana	12:30~13:30 Advance (members only) Misako	12:30~13:30 Advance (members only) Misako	12:30~13:15 Beauty Lower Body Nastumi
14:30	13:45~14:30 Sun Energy Yoga Arisa						14:00~14:45 Basic Kana	14:00~14:45 Basic Kana	13:45~14:30 CORE Beginner Misako
16:00	15:00~15:45 Beauty Lower Body Nastumi						15:15~16:00 Balance Arisa	15:15~16:00 Balance Arisa	15:00~15:45 Total Beauty Nastumi
17:00	16:15~17:00 Basic Arisa						16:30~17:15 Sun Energy Yoga Misako	16:30~17:15 Sun Energy Yoga Misako	16:15~17:00 Beauty Lower Body Kana
18:00	17:30~18:15 Balance Nastumi		18:00~18:45 Beauty Lower Body Kana	18:00~18:45 Basic Kana	18:00~18:45 Total Beauty Arisa	18:00~18:45 Total Beauty Arisa	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	17:45~18:30 Basic Kana	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Misako
19:00			19:05~19:50 Total Beauty Arisa	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Arisa	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	19:05~19:50 Basic Arisa	19:05~19:50 Basic Arisa	
20:00			20:10~20:55 Basic Kana	20:10~20:55 Beauty Lower Body Kana	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 CORE Beginner Misako	20:10~20:55 CORE Beginner Misako	
21:00			21:15~22:00 Sun Energy Yoga Arisa	21:15~22:00 Balance Arisa	21:15~22:00 Basic Arisa	21:15~22:00 Basic Arisa	21:15~22:00 Sun Energy Yoga Misako	21:15~22:00 Sun Energy Yoga Misako	

【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2017/3/20

2017/4/17~2017/4/24

	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)	4月24日(月)	
10:00	定休日	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Misako	10:00~10:45 Balance Nastumi	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kana	10:00~10:45 Basic Misako	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	休業日	
11:30		11:30~12:15 Circuit Shape Step (members only) Misako	11:30~12:15 Total Beauty Arisa	11:30~12:15 Basic Nastumi	11:30~12:15 Balance Arisa	11:30~12:15 Beauty Lower Body Nastumi	11:30~12:15 Total Beauty Nastumi		
13:00		13:00~13:45 Sun Energy Yoga Misako	13:00~14:00 Advance (members only) Misako	13:00~13:45 Beauty Lower Body Kana	13:00~13:45 Basic Kana	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	12:30~13:15 Beauty Lower Body Arisa		
14:30						13:45~14:30 Sun Energy Yoga Arisa	13:45~14:30 Basic Nastumi		
16:00						15:00~15:45 Basic Nastumi	15:00~16:00 Advance (members only) Misako		
17:00						16:15~17:00 Total Beauty Arisa	16:30~17:15 Balance Nastumi		
18:00			18:00~18:45 Total Beauty Arisa	18:00~18:45 Beauty Lower Body Arisa	18:00~18:45 Basic Kana	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	17:30~18:15 Balance Nastumi		17:45~18:30 Basic Arisa
19:00			19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 Balance Nastumi	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Arisa	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Misako			
20:00			20:25~21:10 Balance Arisa	20:25~21:10 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Beauty Lower Body Kana	20:10~20:55 CORE Beginner Misako			
21:00			21:30~22:15 Beauty Lower Body Kana	21:30~22:15 Basic Nastumi	21:15~22:00 Total Beauty Arisa	21:15~22:00 Beauty Lower Body Misako			

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/3/20

2017/4/25~2017/4/30

	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)	
10:00	休業日	10:00~10:45 Total Beauty Arisa	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	10:00~10:45 Basic Kana	10:00~10:45 Balance Nastumi	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	
11:30		11:30~12:15 Beauty Lower Body Arisa	11:15~12:00 Basic Kana	11:30~12:15 CORE Beginner Arisa	11:15~12:00 Sun Energy Yoga Arisa	11:15~12:00 Beauty Lower Body Nastumi	
13:00		13:00~13:45 Basic Kana	12:30~13:15 Sun Energy Yoga Misako	13:00~13:45 Total Beauty Arisa	12:30~13:15 Basic Misako	12:30~13:15 Basic Misako	
14:30					13:45~14:30 Beauty Lower Body Nastumi	13:45~14:30 Total Beauty Nastumi	
16:00					15:00~15:45 Total Beauty Arisa	15:00~15:45 Beauty Lower Body Kana	
17:00					16:15~17:00 Balance Nastumi	16:15~17:00 CORE Beginner Misako	
18:00			18:00~18:45 Sun Energy Yoga Misako	18:00~18:45 Balance Nastumi	18:00~18:45 Total Beauty Arisa	17:30~18:30 Advance (members only) Misako	17:30~18:15 Basic Kana
19:00			19:05~19:50 Beauty Lower Body Misako	19:05~19:50 Basic Misako	19:05~19:50 Balance Arisa		
20:00			20:10~20:55 Basic Kana	20:10~20:55 Total Beauty Nastumi	20:10~20:55 Beauty Lower Body Nastumi		
21:00			21:15~22:15 Advance (members only) Misako	21:15~22:00 Beauty Lower Body Nastumi	21:15~22:00 Basic Nastumi		

【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がり設定は予約時に設定をお願い致します。