

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/4

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

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/4

## 2017/8/9~2017/8/16

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)	8月16日(水)
10:00	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	10:00~10:45 Balance Syoko	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Misako	10:00~10:45 Total Beauty Arisa	10:00~10:45 Basic Chihiro	定休日	10:00~10:45 CORE Beginner Arisa	10:00~10:45 Basic Kao
11:30	11:30~12:15 Basic Chihiro	11:30~12:30 Advance (members only) Misako	11:30~12:15 Beauty Lower Body Kao	11:15~12:00 Balance Chihiro	11:15~12:00 CORE Beginner Misako		11:30~12:15 Basic Kao	11:30~12:15 Balance Arisa
13:00	13:00~13:45 CORE Beginner Misako	13:15~14:00 Basic Kana	13:00~13:45 Balance Misako	12:30~13:15 Basic Kana	12:30~13:15 Total Beauty Natsumi		13:00~13:45 Total Beauty Natsumi	13:00~13:45 Sun Energy Yoga Arisa
14:30			14:15~15:00 Basic Kana	13:45~14:30 CORE Beginner Arisa	13:45~14:30 Balance Natsumi			
16:00			15:30~16:15 CORE Beginner Arisa	15:00~15:45 Balance Syoko	15:00~16:00 Advance (members only) Misako			
17:00			16:45~17:30 Basic Chihiro	16:15~17:00 Basic Chihiro	16:30~17:15 Beauty Lower Body Kao			
18:00	18:00~18:45 Beauty Lower Body Kana	18:00~18:45 CORE Beginner Arisa	18:00~18:45 Balance Syoko	17:30~18:15 Beauty Lower Body Natsumi	17:45~18:30 Basic Syoko		18:00~18:45 Basic Kao	18:00~19:00 Advance (members only) Misako
19:00	19:05~19:50 Basic Syoko	19:05~19:50 Balance Chihiro	19:05~19:50 Total Beauty Arisa	18:45~19:30 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	19:00~19:45 Sun Energy Yoga Misako		19:05~19:50 Beauty Lower Body Misako	19:20~20:05 Balance Syoko
20:00	20:10~20:55 Total Beauty Natsumi	20:10~20:55 Beauty Lower Body Arisa					20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	20:25~21:10 CORE Beginner Misako
21:00	21:15~22:00 Balance Misako	21:15~22:00 Basic Kao					21:15~22:00 Balance Misako	21:30~22:15 Basic Chihiro

【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。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2017/8/4

## 2017/8/17~2017/8/24

	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)
10:00	10:00~10:45 Beauty Lower Body Misako	10:00~10:45 Balance Chihiro	10:00~10:45 Basic Syoko	10:00~11:00 Advance (members only) Misako	定休日	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kao	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Total Beauty Arisa
11:30	11:30~12:15 Basic Chihiro	11:30~12:15 Total Beauty Natsumi	11:15~12:00 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	11:30~12:15 Balance Chihiro		11:30~12:15 Sun Energy Yoga Misako	11:30~12:15 Beauty Lower Body Kao	11:30~12:15 Balance Arisa
13:00	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Misako	13:00~13:45 Basic Syoko	12:30~13:15 Balance Miwako	12:45~13:30 Sun Energy Yoga Misako		13:00~14:00 Advance (members only) Misako	13:00~13:45 Total Beauty Arisa	13:00~13:45 Basic Kao
14:30			13:45~14:30 Beauty Lower Body Natsumi	14:00~14:45 Basic Miwako				
16:00			15:00~15:45 Basic Kao	15:15~16:00 Beauty Lower Body Kao				
17:00			16:15~17:00 Total Beauty Arisa	16:30~17:15 Basic Syoko				
18:00	18:00~18:45 Total Beauty Natsumi	18:00~18:45 Beauty Lower Body Kao	17:30~18:15 CORE Beginner Arisa	17:45~18:30 Balance Arisa		18:00~18:45 Balance Syoko	18:00~18:45 Basic Syoko	18:00~18:45 Beauty Lower Body Natsumi
19:00	19:05~19:50 Basic Syoko	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Arisa	18:45~19:30 Beauty Lower Body Kao	19:00~19:45 Total Beauty Arisa		19:05~19:50 Total Beauty Arisa	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	19:05~19:50 Balance Miwako
20:00	20:10~20:55 Balance Miwako	20:10~20:55 Total Beauty Arisa				20:10~20:55 Basic Syoko	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Basic Syoko
21:00	21:15~22:00 Beauty Lower Body Natsumi	21:15~22:00 Basic Miwako				21:15~22:00 CORE Beginner Arisa	21:15~22:00 Balance Natsumi	21:15~22:00 Total Beauty Natsumi

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/4

## 2017/8/25~2017/8/31

	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:00	10:00~10:45 Basic Syoko	10:00~10:45 Balance Arisa	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kao	定休日	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa	10:00~10:45 Total Beauty Natsumi	10:00~11:00 Advance (members only) Misako
11:30	11:30~12:15 CORE Beginner Arisa	11:15~12:00 Basic Shoko	11:15~12:00 Total Beauty Arisa		11:30~12:15 Basic Miwako	11:30~12:15 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	11:45~12:30 Beauty Lower Body Kao
13:00	13:00~13:45 Beauty Lower Body Arisa	12:30~13:15 Sun Energy Yoga Arisa	12:30~13:15 Basic Natsumi		13:00~13:45 Balance Syoko	13:00~13:45 Basic Miwako	13:15~14:00 Total Beauty Natsumi
14:30		13:45~14:30 Total Beauty Natsumi	13:45~14:45 Advance (members only) Misako				
16:00		15:00~15:45 Beauty Lower Body Kao	15:15~16:00 Basic Arisa				
17:00		16:15~17:00 Balance Miwako	16:30~17:15 CORE Beginner Misako				
18:00	18:00~18:45 Total Beauty Natsumi	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	17:45~18:30 Basic Miwako		18:00~18:45 Beauty Lower Body Natsumi	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Arisa	18:00~18:45 Basic Syoko
19:00	19:05~19:50 Basic Kao	18:45~19:30 Basic Chihiro	19:00~19:45 Balance Chihiro		19:05~19:50 Balance Chihiro	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kao	19:05~19:50 CORE Beginner Arisa
20:00	20:10~20:55 Balance Chihiro				20:10~20:55 Total Beauty Natsumi	20:10~20:55 Balance Chihiro	20:10~20:55 Total Beauty Natsumi
21:00	21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Natsumi				21:15~22:00 Basic Kao	21:15~22:00 Total Beauty Arisa	21:15~22:00 Balance Chihiro

【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。