

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/20

2017/9/1~2017/9/8

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
10:00	10:00~10:45 Beauty Lower Body Natsumi	10:00~10:45 Basic Miwako	10:00~10:45 CORE Beginner Arisa	定休日	10:00~10:45 Total Beauty Arisa	10:00~10:45 Balance Syoko	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kao	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa
11:30	11:30~12:15 Total Beauty Natsumi	11:15~12:00 Balance Syoko	11:15~12:00 Basic Miwako		11:30~12:15 Balance Arisa	11:30~12:15 Basic Kao	11:30~12:15 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	11:30~12:15 Balance Miwako
13:00	13:00~13:45 Basic Chihiro	12:30~13:30 Advance (members only) Misako	12:30~13:15 Balance Arisa		13:00~13:45 Basic Syoko	13:00~13:45 Total Beauty Natsumi	13:00~13:45 Basic Chihiro	13:00~13:45 Beauty Lower Body Kana
14:30		14:00~14:45 Beauty Lower Body Kana	13:45~14:30 Beauty Lower Body Kao					
16:00		15:15~16:00 Basic Miwako	15:00~15:45 Balance Chihiro					
17:00		16:30~17:15 Sun Energy Yoga Misako	16:15~17:00 Basic Kao					
18:00	18:00~18:45 Balance Misako	17:45~18:30 Basic Syoko	17:30~18:15 Total Beauty Arisa		18:00~18:45 Basic Syoko	18:00~18:45 Beauty Lower Body Kana	18:00~18:45 Balance Arisa	18:00~18:45 CORE Beginner Arisa
19:00	19:05~19:50 Basic Syoko	19:00~19:45 Beauty Lower Body Kana	18:45~19:30 Basic Chihiro		19:05~19:50 Beauty Lower Body Kao	19:05~19:50 Balance Miwako	19:05~19:50 Basic Kana	19:05~19:50 Total Beauty Natsumi
20:00	20:10~21:10 Advance (members only) Misako				20:10~20:55 Balance Natsumi	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Arisa	20:10~20:55 Total Beauty Arisa	20:10~20:55 Beauty Lower Body Natsumi
21:00	21:30~22:15 Beauty Lower Body Kao				21:15~22:00 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	21:15~22:00 CORE Beginner Arisa	21:15~22:00 Balance Miwako	21:15~22:00 Basic Syoko

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/20

2017/9/9~2017/9/16

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

【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2017/8/20

2017/9/17~2017/9/24

	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
10:00	10:00~10:45 Basic Miwako	定休日	10:00~10:45 Balance Natsumi		10:00~10:45 Beauty Waist Line Arisa	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	10:00~10:45 Balance Syoko	10:00~10:45 Basic Miwako
11:30	11:15~12:00 Beauty Lower Body Kao		11:30~12:15 Basic Kao	11:30~12:15 Sun Energy Yoga Misako	11:30~12:15 Basic Miwako	11:30~12:15 Beauty Lower Body Kao	11:15~12:00 Sun Energy Yoga Arisa	11:15~12:00 Total Beauty Natsumi
13:00	12:30~13:15 Circuit Shape Step (members only) Natsumi		13:00~13:45 Total Beauty Natsumi	13:00~14:00 Advance (members only) Misako	13:00~13:45 Balance Syoko	13:00~13:45 CORE Beginner Arisa	12:30~13:15 Basic Chihiro	12:30~13:15 Beauty Lower Body Kao
14:30	13:45~14:30 Basic Miwako						13:45~14:30 Beauty Waist Line Arisa	13:45~14:30 Basic Chihiro
16:00	15:00~15:45 Balance Syoko						15:00~15:45 Basic Syoko	15:00~15:45 Balance Miwako
17:00	16:15~17:00 Beauty Lower Body Kao						16:15~17:00 Beauty Lower Body Kao	16:15~17:00 Basic Kao
18:00	17:30~18:15 Balance Syoko		18:00~18:45 Basic Syoko	18:00~18:45 Balance Miwako	18:00~18:45 Beauty Lower Body Kana	18:00~18:45 Total Beauty Natsumi	17:30~18:15 Balance Miwako	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Natsumi
19:00	18:45~19:30 Total Beauty Natsumi		19:05~19:50 Balance Chihiro	19:05~19:50 Total Beauty Natsumi	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	19:05~19:50 Beauty Waist Line Arisa	18:45~19:30 CORE Beginner Arisa	18:45~19:30 Balance Chihiro
20:00			20:10~20:55 Beauty Lower Body Kana	20:10~20:55 Basic Syoko	20:10~20:55 Total Beauty Natsumi	20:10~20:55 Basic Syoko		
21:00			21:15~22:00 Basic Miwako	21:15~22:00 Beauty Lower Body Kana	21:15~22:00 Basic Kao	21:15~22:00 Balance Syoko		

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/8/20

2017/9/25~2017/9/31

	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
10:00	定休日	10:00~10:45 CORE Beginner Misako	10:00~10:45 Beauty Lower Body Kao	10:00~10:45 Basic Miwako	10:00~10:45 Total Beauty Natsumi	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Arisa
11:30		11:30~12:30 Advance (members only) Misako	11:30~12:15 Basic Miwako	11:30~12:15 Total Beauty Natsumi	11:30~12:15 Basic Syoko	11:15~12:00 Beauty Lower Body Kana
13:00		13:15~14:00 Basic Miwako	13:00~13:45 Balance Syoko	13:00~13:45 Beauty Lower Body Natsumi	13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) Natsumi	12:30~13:15 Balance Chihiro
14:30						13:45~14:30 Total Beauty Arisa
16:00						15:00~15:45 Beauty Lower Body Kao
17:00						16:15~17:00 Basic Miwako
18:00		18:00~18:45 Beauty Waist Line Arisa	18:00~18:45 Total Beauty Arisa	18:00~18:45 Balance Syoko	18:00~18:45 Basic Kao	17:30~18:15 Beauty Waist Line Arisa
19:00		19:05~19:50 Basic Kao	19:05~19:50 Beauty Lower Body Kana	19:05~19:50 Beauty Waist Line Arisa	19:05~19:50 Balance Chihiro	18:45~19:30 Balance Miwako
20:00		20:10~20:55 Total Beauty Arisa	20:10~20:55 Balance Miwako	20:10~20:55 Basic Syoko	20:10~20:55 Beauty Lower Body Kao	
21:00		21:15~22:00 Balance Syoko	21:15~22:00 Basic Arisa	21:15~22:00 Beauty Lower Body Kana	21:15~22:00 Beauty Waist Line 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。