

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/9/20

## 2017/10/1~2017/10/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/9/20

## 2017/10/9~2017/10/16

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

【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客様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2017/9/20

## 2017/10/17~2017/10/24

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/9/20

## 2017/10/25~2017/10/31

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

【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。