

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/10/20

## 2017/11/1~2017/11/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/10/20

## 2017/11/9~2017/11/16

	11月9日(木)	11月10日(金)	11月11日(土)	11月12日(日)	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)
10:00	10:00~10:45 Total Beauty Arisa	10:00~10:45 Basic Syoko	10:00~11:00 Advance (members only) Misako	10:00~10:45 Beauty Waist Line Arisa	全 店 研 修	全 店 研 修	全 店 研 修	10:00~10:45 Basic Mako
11:30	11:30~12:15 Basic Miwako	11:30~12:15 Beauty Lower Body Syoko	11:30~12:15 Balance Miwako	11:15~12:00 Basic Mako				11:30~12:15 Total Beauty Arisa
13:00	13:00~13:45 Balance Miwako	13:00~13:45 Basic Mai	12:45~13:30 Basic Mako	12:30~13:15 CORE Beginner Misako				13:00~13:45 Basic Mai
14:30			14:00~14:45 Sun Energy Yoga Misako	13:45~14:30 Basic Mako				
16:00			15:15~16:00 Basic Mai	15:00~15:45 Circuit Shape Step (members only) Misako				
17:00			16:30~17:15 Total Beauty Miwako	16:15~17:00 Basic Mai				
18:00	18:00~18:45 Beauty Waist Line Arisa	18:00~18:45 Basic Miwako	17:45~18:30 CORE Beginner Misako	17:30~18:15 Beauty Lower Body Misako				18:00~18:45 Balance Misako
19:00	19:05~19:50 Balance Syoko	19:05~19:50 Beauty Waist Line Arisa						19:05~19:50 Beauty Lower Body Misako
20:00	20:10~20:55 Basic Mako	20:10~20:55 Total Beauty Arisa						20:10~20:55 Beauty Waist Line Arisa
21:00	21:15~22:00 Beauty Lower Body Syoko	21:15~22:00 Basic Mako						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2017/10/20

## 2017/11/17~2017/11/24

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/10/20

## 2017/11/25~2017/11/30

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

【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げの設定は予約時に設定をお願い致します。