

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/11/21

## 2017/12/1~2017/12/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/11/21

## 2017/12/9~2017/12/16

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

## 2017/12/17~2017/12/24

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/11/21

## 2017/12/25~2017/12/30

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
10:00	定休日	10:00~10:45 Sun Energy Yoga Misako	10:00~10:45 Total Beauty Miwako	10:00~10:45 Advance (members only) Misako	10:00~10:45 Beauty Lower Body Syoko	年末 始 休 業	年末 始 休 業
11:30		11:30~12:15 Basic Mai	11:30~12:15 Balance Miwako	11:30~12:15 Basic Misako	11:15~12:00 Beauty Waist Line Mako		
13:00		13:00~14:00 Circuit Shape Step (members only) Misako	13:00~13:45 Basic Mai	13:00~13:45 CORE Beginner Misako	12:30~13:15 Balance Syoko		
14:30					13:45~14:30 Basic Mai		
16:00					15:00~15:45 Balance Miwako		
17:00					16:15~17:00 Basic Mai		
18:00		18:00~18:45 Basic Mako	18:00~18:45 Beauty Lower Body Syoko	18:00~18:45 Basic Mako	17:30~18:15 Total Beauty Miwako		
19:00		19:05~19:50 Balance Miwako	19:05~19:50 Basic Mako	19:05~19:50 Balance Syoko			
20:00		20:10~20:55 Beauty Waist Line Mako	20:10~20:55 Balance Syoko	20:10~20:55 Basic Mako			
21:00		21:15~22:00 Total Beauty Miwako	21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako	21:15~22:00 Beauty Lower Body 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をお願い致します。