

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/1/30

2018/2/1~2018/2/8

| | 2月1日(木) | 2月2日(金) | 2月3日(土) | 2月4日(日) | 2月5日(月) | 2月6日(火) | 2月7日(水) | 2月8日(木) |
|-------|--|---|---|---|---------|---|--|---|
| 10:00 | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mai | 10:00~10:45 Total Beauty Arisa | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mako | 10:00~10:45 Beauty Lower Body Syoko | 定休日 | 10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Misako | 10:00~10:45 Total Beauty Miwako | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Miwako |
| 11:30 | 11:30~12:15 BALANCE Miwako | | 11:15~12:00 Beauty Lower Body Syoko | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mai | | 11:30~12:15 Total Beauty Miwako | | 11:30~12:15 Beauty Waist Line Mako |
| 13:00 | 13:00~13:45 Total Beauty Miwako | 12:00~12:45 Beauty Waist Line Mako | 12:30~13:15 Beauty Waist Line Mako | 12:30~13:15 Total Beauty Miwako | | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Misako | 12:00~12:45 BASIC 2.0 Mako | 13:00~13:45 BALANCE Miwako |
| 14:30 | | | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Mai | 13:45~14:30 Beauty Waist Line Mako | | | | |
| 16:00 | | | 15:00~15:45 BALANCE Miwako | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Mai | | | | |
| 17:00 | | | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Syoko | 16:15~17:00 BALANCE Syoko | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 BALANCE Miwako | 18:00~18:45 Beauty Lower Body Syoko | 17:30~18:15 Total Beauty Miwako | 17:30~18:15 Beauty Waist Line Mako | | 18:00~18:45 Total Beauty Miwako | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Mai | 18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Misako |
| 19:00 | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mako | 19:05~19:50 Total Beauty Miwako | | | | 19:05~19:50 BALANCE Miwako | 19:05~19:50 Sun Energy Yoga Misako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mai |
| 20:00 | 20:10~20:55 Total Beauty Arisa | 20:10~20:55 BALANCE Miwako | | | | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Mako | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Mai | 20:10~20:55 Beauty Lower Body Syoko |
| 21:00 | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Mako | | | | 21:15~22:00 Advance BASIC 2.0 Mako | 21:15~22:15 Advance (members only) Misako | 21:15~22:00 CORE Beginner Misako |

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/1/30

2018/2/9~2018/2/16

| | 2月9日(金) | 2月10日(土) | 2月11日(日) | 2月12日(月) | 2月13日(火) | 2月14日(水) | 2月15日(木) | 2月16日(金) |
|-------|--|---|--|----------|---|--|--|--|
| 10:00 | 10:00~11:00 Advance (members only) Misako | 10:00~10:45 BALANCE Syoko | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mai | 定休日 | 10:00~10:45 Total Beauty Miwako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mako | 10:00~10:45 BALANCE Syoko | 10:00~10:45 Total Beauty Arisa |
| 11:30 | | 11:15~12:00 Beauty Waist Line Arisa | 11:15~12:00 Total Beauty Miwako | | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Miwako | 12:00~12:45 Total Beauty Arisa | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Mai | 12:00~12:45 BASIC 2.0 Mai |
| 13:00 | 12:00~12:45 Total Beauty Misako | 12:30~13:15 Beauty Lower Body Syoko | 12:30~13:15 BALANCE Miwako | | 13:00~13:45 Beauty Waist Line Mako | | 13:00~13:45 Beauty Lower Body Syoko | 12:00~12:45 BASIC 2.0 Mai |
| 14:30 | | 13:45~14:30 BALANCE Syoko | 13:45~14:30 Beauty Lower Body Mai | | | | | |
| 16:00 | | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Mai | 15:00~15:45 Total Beauty Miwako | | | | | |
| 17:00 | | 16:15~17:00 Total Beauty Miwako | 16:15~17:00 Beauty Waist Line Mako | | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Mako | 17:30~18:15 BALANCE Miwako | 17:30~18:15 BASIC 2.0 Mako | | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Mai | 18:00~18:45 Beauty Lower Body Mai | 18:00~19:00 Advance (members only) Misako | 18:00~18:45 Total Beauty Miwako |
| 19:00 | 19:05~19:50 BALANCE Syoko | | | | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mai | 19:20~20:05 Total Beauty Miwako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Misako |
| 20:00 | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Mako | | | | 20:10~20:55 Beauty Lower Body Syoko | 20:10~20:55 BALANCE Syoko | 20:25~21:10 BASIC 2.0 Miwako | 20:10~20:55 BALANCE Miwako |
| 21:00 | 21:15~22:00 Beauty Lower Body Syoko | | | | 21:15~22:00 BALANCE Syoko | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Syoko | 21:30~22:15 Sun Energy Yoga Misako | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako |

【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2018/1/30

2018/2/17~2018/2/24

| | 2月17日(土) | 2月18日(日) | 2月19日(月) | 2月20日(火) | 2月21日(水) | 2月22日(木) | 2月23日(金) | 2月24日(土) | |
|-------|---|---|----------|---|---|---|---|---|---------------------------------|
| 10:00 | 10:00~10:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Misako | 10:00~10:45 BALANCE Syoko | 定休日 | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Arisa | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mai | 10:00~10:45 Beauty Lower Body Mai | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Miwako | 10:00~10:45 Beauty Lower Body Syoko | |
| 11:30 | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mai | 11:15~12:00 Beauty Lower Body Mai | | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Mai | 11:15~12:00 Beauty Lower Body Mai | 11:30~12:15 Total Beauty Miwako | 11:30~12:15 BALANCE Syoko | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mako | |
| 13:00 | 12:30~13:15 Total Beauty Miwako | 12:30~13:15 BASIC 2.0 Syoko | | 13:00~13:45 Total Beauty Miwako | 13:00~13:45 Beauty Waist Line Arisa | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Mai | 13:00~13:45 Total Beauty Miwako | 12:30~13:15 BALANCE Syoko | |
| 14:30 | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Mai | 13:45~14:30 Total Beauty Miwako | | | | | | 13:45~14:30 Beauty Waist Line Misako | |
| 16:00 | 15:00~15:45 Beauty Waist Line Mako | 15:00~15:45 Beauty Lower Body Mai | | | | | | 15:00~15:45 Beauty Lower Body Mai | |
| 17:00 | 16:15~17:00 BALANCE Miwako | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Arisa | | | | | | 16:15~17:15 Advance (members only) Misako | |
| 18:00 | 17:30~18:15 Beauty Lower Body Syoko | 17:30~18:15 Total Beauty Miwako | | | 18:00~18:45 BALANCE Syoko | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Miwako | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Mako | 18:00~18:45 Beauty Lower Body Mai | 17:45~18:30 BASIC 2.0 Mai |
| 19:00 | | | | | 19:05~19:50 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 19:05~19:50 BALANCE Syoko | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mako | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako | |
| 20:00 | | | | | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Syoko | 20:10~20:55 Total Beauty Miwako | 20:10~20:55 Beauty Lower Body Syoko | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Mai | |
| 21:00 | | | | | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako | 21:15~22:00 Beauty Lower Body Syoko | 21:15~22:00 BALANCE Syoko | 21:15~22:00 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | |

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/1/30

2018/2/25~2018/2/28

| | 2月25日(日) | 2月26日(月) | 2月27日(火) | 2月28日(水) |
|-------|---|----------|---|--|
| 10:00 | 10:00~10:45 CORE Beginner Misako | 定休日 | 10:00~10:45 BALANCE Syoko | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mako |
| 11:30 | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mai | | 11:30~12:15 Beauty Lower Body Mai | 11:30~12:30 Advance (members only) Misako |
| 13:00 | 12:30~13:30 Advance (members only) Misako | | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Syoko | 13:00~13:45 Beauty Waist Line Mako |
| 14:30 | 14:00~14:45 Beauty Lower Body Mai | | | |
| 16:00 | 15:15~16:00 Beauty Waist Line Mako | | | |
| 17:00 | 16:30~17:15 Total Beauty Misako | | | |
| 18:00 | 17:45~18:30 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | | 18:00~18:45 Beauty Lower Body Mai | 18:00~18:45 Total Beauty Misako |
| 19:00 | | | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Arisa | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Miwako |
| 20:00 | | | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Mai | 20:10~20:55 Beauty Lower Body Syoko |
| 21:00 | | | 21:15~22:00 Total Beauty Miwako | 21:15~22:00 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がり時の設定は予約時に設定をお願い致します。