2018/3/1~2018/3/8

			201	.0/ 5/ 1 2	010/5/6			
	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)
10:00			10:00~10:45	10:00~10:45				
	10:30~11:15	10:30~11:15	Total Beauty	Beauty Waist Line		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
	BASIC2.0	Beauty Lower Body	Kao	Chihiro		BASIC2.0	Total Beauty	Beauty Waist Line
11:30	Shoko	Kao	11:30~12:15	11:30~12:15		Marika	Kao	Chihiro
	12:00~12:45	12:00~12:45	Beauty Waist Line	Beauty Lower Body		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45
	Balance	Sun Energy Yoga	Chihiro	Shoko		Total Beauty	Beauty Lower Body	Circuit Shape Step
13:00	Marika	Chihiro	13:00~13:45	13:00~13:45		Kao	Shoko	(members only)
	13:30~14:15	13:30~14:15	Beauty Lower Body	Total Beauty		13:30~14:15	13:30~14:15	Natsumi
	Beauty Lower Body	Balance	Kao	Kao		Beauty Lower Body	Balance	13:30~14:15
14:30	Shoko	Chihiro	14:30~15:15	14:30~15:15		Kao	Satoko	BASIC2.0
			BASIC2.0	Balance				Satoko
			Shoko	Shoko				
16:00			16:00~16:45	16:00~16:45				
			Balance	BASIC2.0	定			
			Chihiro	Satoko				
17:00					休			
			17:15~18:00	17:15~18:00	日			
	17:45~18:30	17:45~18:30	BASIC2.0	Total Beauty	Н		17:45~18:30	17:45~18:30
18:00	Balance	BASIC2.0	Shoko	Kao			Beauty Lower Body	Total Beauty
	Satoko	Satoko	18:30~19:15	18:30~19:15			Shoko	Kao
			Total Beauty	Circuit Shape Step				
19:00	19:00~19:45	19:00~19:45	Natsumi	(members only)		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45
	BASIC2.0	Beauty Lower Body		Natsumi		Balance	BASIC2.0	Beauty Lower Body
	Marika	Marika	,			Shoko	Marika	Marika
20:00	20:15~21:00	20:15~21:00				20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00
	Sun Energy Yoga	BASIC2.0				Beauty Waist Line	Balance	BASIC2.0
	Chihiro	Satoko				Chihiro	Shoko	Kao
21:00								
	21:30~22:15	21:30~22:15				21:30~22:15	21:30~22:15	21:30~22:15
	Beauty Waist Line	Balance				Balance	BASIC2.0	Beauty Lower Body
	Chihiro	Marika				Shoko	Marika	Shoko

Surf Fit渋谷店 Lesson Schedule

更新日2018/2/26

2018/3/9~2018/3/16									
	3月9日(金)	3月10日(土)	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	
10:00		10:00~10:45	10:00~10:45						
	10:30~11:15	BASIC2.0	Beauty Lower Body		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	
	CORE Beginner	Shoko	Shoko		Beauty Waist Line	Total Beauty	BASIC2.0	Balance	
11:30	Natsumi	11:30~12:15	11:30~12:15		Chihiro	Kao	Marika	Marika	
	12:00~12:45	Balance	BASIC2.0		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	
	BASIC2.0	Marika	Satoko		Balance	Beauty Waist Line	CORE Beginner	Total Beauty	
13:00	Satoko	13:00~13:45	13:00~13:45		Shoko	Chihiro	Natsumi	Kao	
	13:30~14:15	Beauty Lower Body	Balance		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	
	Balance	Shoko	Shoko		BASIC2.0	Beauty Lower Body	Circuit Shape Step	CORE Beginner	
14:30	Satoko	14:30~15:15	14:30~15:15	•	Chihiro	Kao	(members only)	Natsumi	
		Beauty Waist Line	Total Beauty				Marika		
		Chihiro	Kao						
16:00		16:00~16:45	16:00~16:45	•					
		Total Beauty	CORE Beginner	定					
		Kao	Natsumi						
17:00				休					
		17:15~18:00	17:15~18:00						
	17:45~18:30	BASIC2.0	Beauty Waist Line	日	17:45~18:30	17:45~18:30	17:45~18:30	17:45~18:30	
18:00	Beauty Lower Body	Kao	Chihiro		Total Beauty	Beauty Lower Body	BASIC2.0	Sun Energy Yoga	
	Marika	18:30~19:15	18:30~19:15		Kao	Shoko	Satoko	Chihiro	
		Sun Energy Yoga	Beauty Lower Body						
19:00	19:00~19:45	Chihiro	Kao		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	
	Beauty Waist Line				Beauty Lower Body	BASIC2.0	Balance	BASIC2.0	
	Chihiro				Shoko	Marika	Shoko	Satoko	
20:00	20:15~21:00				20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	
	Balance				BASIC2.0	Balance	Beauty Lower Body	Balance	
	Marika				Marika	Shoko	Shoko	Shoko	
21:00									
	21:30~22:15				21:30~22:15	21:30~22:15	21:30~22:15	21:30~22:15	
	Sun Energy Yoga				Balance	Beauty Lower Body	Total Beauty	BASIC2.0	
	Chihiro				Marika	Marika	Natsumi	Satoko	

[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か月に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。
◆当日キャンセルと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。
※キャンセル持ち繰上がりの設定は予約時に設定お願い致します。

2018/3/17~2018/3/24 3月19日(月) 3月20日(火) 3月22日(木) 3月23日(金) 10:00 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:00~10:45 10:30~11:15 10:30~11:15 10:30~11:15 BASIC2.0 CORE Beginner Satoko Chihiro Marika BASIC2.0 Marika 11:30 11:30~12:15 11:30~12:15 Marika 11:30~12:15 Shoko Kao 11:30~12:15 auty Lower Bod Total Beauty 12:00~12:45 12:00~12:45 12:00~12:45 **CORE Beginner** Kao Kao BASIC2.0 auty Waist Line Shoko 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00~13:45 13:00 Marika Shoko Chihiro Beauty Waist Line 13:30~14:15 Total Beauty 13:30~14:15 13:30~14:15 auty Lower Bod Chihiro Chihiro CORE Beginner BASIC2.0 Marika 14:30~15:15 14:30~15:15 Chihiro 14:30~15:15 Natsumi 14:30~15:15 Kao 14:30 Circuit Shape Ster BASIC2 0 BASIC2.0 Satoko Shoko (members only) Shoko 16:00 Marika 16:00~16:45 16:00~16:45 16:00~16:45 auty Lower Bod 16:00~16:45 定 Satoko Kao 休 Chihiro Chihiro 17:00 17:15~18:00 17:15~18:00 17:15~18:00 17:15~18:00 日 BASIC2.0 Total Beauty 17:45~18:30 CORE Beginner 17:45~18:30 17:45~18:30 18:00 Satoko Kao Kao Shoko Beauty Waist Line **CORE Beginner** 18:30~19:15 18:30~19:15 Satoko 18:30~19:15 Chihiro Natsumi BASIC2.0 Chihiro 19:00~19:45 Chihiro 19:00~19:45 19:00~19:45 19:00 Satoko Circuit Shape Step Total Beauty Marika (members only) Kao 20:00 Natsumi 20:15~21:00 20:15~21:00 20:15~21:00 BASIC2.0 Satoko Marika 21:00 Satoko 21:30~22:15 21:30~22:15 21:30~22:15 Circuit Shape Ster Total Beauty (members only)

Surf Fit渋谷店 Lesson Schedule 2018/3/25~2018/3/31

Shoko

更新日2018/2/26

	2018/3/25~2018/3/31							
	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	
10:00	10:00~10:45						10:00~10:45	
	Balance		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	Beauty Lower Body	
	Satoko		BASIC2.0	Beauty Waist Line	Balance	CORE Beginner	Marika	
11:30	11:30~12:15		Marika	Chihiro	Natsumi	Natsumi	11:30~12:15	
	CORE Beginner		12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45	CORE Beginner	
	Shoko		Circuit Shape Step	Balance	Beauty Waist Line	Beauty Lower Body	Shoko	
13:00	13:00~13:45		(members only)	Marika	Chihiro	Shoko	13:00~13:45	
	BASIC2.0		Marika	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	BASIC2.0	
	Satoko		13:30~14:15	BASIC2.0	Sun Energy Yoga	Total Beauty	Satoko	
14:30	14:30~15:15		Total Beauty	Satoko	Chihiro	Kao	14:30~15:15	
	Total Beauty		Kao				Beauty Waist Line	
	Kao			İ			Chihiro	
16:00	16:00~16:45						16:00~16:45	
	BASIC2.0	定					Balance	
	Marika						Satoko	
17:00		休						
	17:15~18:00						17:15~18:00	
	Total Beauty	日	17:45~18:30	17:45~18:30	17:45~18:30	17:45~18:30	Sun Energy Yoga	
18:00	Kao		BASIC2.0	Balance	Beauty Lower Body	Total Beauty	Chihiro	
	18:30~19:15		Satoko	Satoko	Shoko	Kao	18:30~19:15	
	Beauty Lower Body						Circuit Shape Step	
19:00	Marika		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45	(members only)	
			Sun Energy Yoga	Total Beauty	BASIC2.0	Beauty Lower Body	Natsumi	
			Chihiro	Kao	Satoko	Marika		
20:00			20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00		
			Total Beauty	Beauty Lower Body	Total Beauty	BASIC2.0		
			Kao	Shoko	Kao	Satoko		
21:00								
			21:30~22:15	21:30~22:15	21:30~22:15	21:30~22:15		
			Beauty Waist Line	BASIC2.0	CORE Beginner	Balance		
			Chihiro	Kao	Shoko	Marika		

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】 (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) 専用ダイヤル:0570-055-302 (平日/土曜

※上記受付時間外はお電話でのご予約は

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。

Kao

Natsumi

- ◆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がりの設定は予約時に設定お願い致します。