

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/19

## 2018/4/1~2018/4/8

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

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/19

## 2018/4/9~2018/4/16

	4月9日(月)	4月10日(火)	4月11日(水)	4月12日(木)	4月13日(金)	4月14日(土)	4月15日(日)	4月16日(月)	
10:00	定休日	10:00~10:45 Beauty Waist Line Natsumi	10:00~10:45 BASIC 2.0 Mee	10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	10:00~10:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako	10:00~10:45 Total Beauty Miwako	10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	定休日	
11:30		11:30~12:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai	12:00~12:45 Total Beauty Arisa	11:30~12:15 BASIC 2.0 Mee	12:00~12:45 BASIC 2.0 Mee	11:15~12:00 Beauty Lower Body 2.0 Mai	11:15~12:00 BASIC 2.0 Mee		
13:00		13:00~13:45 BASIC 2.0 Mai		13:00~13:45 BALANCE 2.0 Miwako		12:30~13:15 BASIC 2.0 Mee	12:30~13:15 BALANCE 2.0 Miwako		12:30~13:15 CORE Beginner Arisa
14:30						13:45~14:30 BASIC 2.0 Mee	13:45~14:30 Beauty Lower Body 2.0 Mai		
16:00						15:00~15:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	15:00~15:45 Total Beauty Arisa		
17:00						16:15~17:00 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako	16:15~17:00 BASIC 2.0 Mai		
18:00			18:00~18:45 BALANCE 2.0 Miwako	18:00~18:45 BASIC 2.0 Mai	18:00~18:45 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai	18:00~18:45 SURF HIIT (members only) Misako	17:30~18:15 Beauty Waist Line Arisa		17:30~18:15 BALANCE 2.0 Arisa
19:00			19:05~19:50 Total Beauty Mako	19:05~19:50 BALANCE 2.0 Miwako	19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako	19:05~19:50 Beauty Lower Body 2.0 Mai			
20:00			20:10~20:55 BASIC 2.0 Mee	20:10~20:55 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai	20:10~20:55 Total Beauty Mako	20:10~20:55 BALANCE 2.0 Miwako			
21:00			21:15~22:00 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako	21:15~22:00 Total Beauty Miwako	21:15~22:00 BALANCE 2.0 Miwako	21:15~22:00 BASIC 2.0 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2018/4/19

## 2018/4/17~2018/4/24

	4月17日(火)	4月18日(水)	4月19日(木)	4月20日(金)	4月21日(土)	4月22日(日)	4月23日(月)	4月24日(火)
10:00	10:00~10:45 CORE Beginner Arisa	10:00~10:45 Total Beauty Miwako	10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako	10:00~10:45 BASIC 2.0 Miwako	10:00~10:45 Total Beauty Miwako	定 休 日	10:00~10:45 BASIC 2.0 Mako
11:30	11:30~12:15 BASIC 2.0 Mee	12:00~12:45 BALANCE 2.0 Miwako	11:30~12:15 BALANCE 2.0 Miwako	11:30~12:15 BASIC 2.0 Mai	11:15~12:00 SURF HITT (members only) Misako	11:15~12:00 BALANCE 2.0 Miwako		11:30~12:15 Total Beauty Misako
13:00	13:00~13:45 Total Beauty Miwako		13:00~13:45 BASIC 2.0 Mai	13:00~13:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	12:30~13:15 BALANCE 2.0 Miwako	12:30~13:15 Beauty Waist Line Mako		13:00~13:45 Beauty Waist Line Mako
14:30					13:45~14:30 BASIC 2.0 Mee	13:45~14:30 Beauty Lower Body 2.0 Mai		
16:00					15:00~15:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako	15:00~15:45 BASIC 2.0 Mee		
17:00					16:15~17:00 Total Beauty Mako	16:15~17:00 Total Beauty Mako		
18:00	18:00~18:45 Beauty Waist Line Arisa	18:00~18:45 Night surf mix in Balance Arisa	18:00~18:45 BASIC 2.0 Miwako	18:00~18:45 Total Beauty Mako	16:15~17:00 BASIC 2.0 Mee	17:30~18:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai		18:00~18:45 Night surf mix in Balance Misako
19:00	19:05~19:50 Total Beauty Miwako	19:05~19:50 BASIC 2.0 Mee	19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako	19:05~20:05 Advance (members only) Misako	17:30~18:15 Total Beauty Mako			19:05~19:50 BASIC 2.0 Mai
20:00	20:10~20:55 BALANCE 2.0 Misako	20:10~20:55 SURF HITT (members only) Misako	20:10~20:55 Night surf mix in Beauty Lower Body Misako	20:25~21:10 BASIC 2.0 Mako				20:10~20:55 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai
21:00	21:15~22:15 Advance (members only) Misako	21:15~22:00 BASIC 2.0 Mee	21:15~22:00 Total Beauty Mako	21:30~22:15 Night surf mix in Balance Misako				21:15~22:00 BASIC 2.0 Mee

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/19

## 2018/4/25~2018/4/31

	4月25日(水)	4月26日(木)	4月27日(金)	4月28日(土)	4月29日(日)	4月30日(月)
10:00	10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai	10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako	10:00~10:45 BASIC 2.0 Mai	10:00~10:45 BALANCE 2.0 Arisa	10:00~10:45 BASIC 2.0 Mee	定 休 日
11:30	11:30~12:15 Beauty Waist Line Mako	11:30~12:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai	11:30~12:15 Total Beauty Miwako	11:15~12:00 BASIC 2.0 Mee	11:15~12:00 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako	
13:00	13:00~13:45 BASIC 2.0 Mee	13:00~13:45 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako	13:00~13:45 BALANCE 2.0 Miwako	12:30~13:15 Total Beauty Mako	12:30~13:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai	
14:30				13:45~14:30 Beauty Lower Body 2.0 Mai	13:45~14:30 Total Beauty Miwako	
16:00				15:00~15:45 Beauty Waist Line Mako	15:00~15:45 BASIC 2.0 Mee	
17:00				16:15~17:00 BASIC 2.0 Mai	16:15~17:00 Beauty Waist Line Mako	
18:00	18:00~18:45 Total Beauty Miwako	18:00~18:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako	18:00~18:45 Beauty Waist Line Mako	17:30~18:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai	17:30~18:15 SURF HITT (members only) Arisa	
19:00	19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako	19:05~19:50 Night surf mix in Balance Arisa	19:05~19:50 BASIC 2.0 Mee			
20:00	20:10~20:55 BASIC 2.0 Mee	20:10~20:55 Beauty Waist Line Mako	20:10~20:55 Total Beauty Mako			
21:00	21:15~22:00 Night surf mix in Balance Miwako	21:15~22:00 BASIC 2.0 Mee	21:15~22:00 CORE Beginner Arisa			

【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。