

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/20

2018/5/1~2018/5/8

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

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/20

2018/5/9~2018/5/16

| | 5月9日(水) | 5月10日(木) | 5月11日(金) | 5月12日(土) | 5月13日(日) | 5月14日(月) | 5月15日(火) | 5月16日(水) | |
|-------|---|---|---|---|---|-------------|--|---|--|
| 7:00 | | 7:00~7:45 Beauty Waist Line Arisa | | | | | 7:00~7:45 BALANCE 2.0 Misako | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 Total Beauty Arisa | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Mee | 10:00~11:00 Advance (members only) Misako | 10:00~10:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 10:00~10:45 Total Beauty Miwako | | 10:00~10:45 BASIC 2.0 O.Mako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mako | |
| 11:00 | | 11:30~12:15 Total Beauty Arisa | | 11:15~12:00 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mee | | | | |
| 13:00 | 12:00~12:45 BASIC 2.0 Miwako | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Mee | 12:00~12:45 BALANCE 2.0 Misako | 12:30~13:15 BALANCE 2.0 Miwako | 12:30~13:15 CORE Beginner Arisa | 定 休 日 | 12:00~12:45 Beauty Lower Body 2.0 Misako | 12:00~12:45 Total Beauty Mako | |
| | | | | 13:45~14:30 Total Beauty Miwako | 13:45~14:30 BALANCE 2.0 Miwako | | | | |
| | | | | 15:00~15:45 Beauty Waist Line Mako | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Mee | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 Night surf mix in Beauty Lower Body Misako | 18:00~18:45 CORE Beginner Natsumi | 18:00~18:45 Total Beauty Arisa | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Mai | 16:15~17:00 Total Beauty Miwako | | | 18:00~18:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 18:00~18:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai |
| 19:00 | 19:05~19:50 Total Beauty Miwako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Natsumi | 19:05~19:50 Night surf mix in Balance Miwako | 17:30~18:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 17:30~18:15 Beauty Waist Line Arisa | | | 19:05~19:50 BALANCE 2.0 Arisa | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Honoka |
| 20:00 | 20:10~21:10 Advance (members only) Misako | 20:10~20:55 Night surf mix in Balance 未定 | 20:10~20:55 CORE Beginner Arisa | | | | | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Yuri | 20:10~20:55 Total Beauty Miwako |
| 21:00 | 21:30~22:15 BALANCE 2.0 Miwako | 21:15~22:00 Total Beauty 未定 | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Miwako | | | | | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako | 21:15~22:00 Night surf mix in Beauty Lower Body 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。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2018/4/20

2018/5/17~2018/5/24

| | 5月17日(木) | 5月18日(金) | 5月19日(土) | 5月20日(日) | 5月21日(月) | 5月22日(火) | 5月23日(水) | 5月24日(木) |
|-------|---|---|--|---|-------------|--|---|--|
| 7:00 | 7:00~7:45 Total Beauty Arisa | | | | 定 休 日 | 7:00~7:45 Beauty Lower Body 2.0 Misako | | 7:00~7:45 Beauty Waist Line Arisa |
| 10:00 | 10:00~10:45 CORE Beginner Arisa | 10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 10:00~10:45 Sun Energy Yoga 2.0 Misako | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Honoka | | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako | 10:00~10:45 Total Beauty Miwako | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Yuri |
| 11:00 | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Mee | 11:30~12:15 BALANCE 2.0 Miwako | 11:15~12:00 BASIC 2.0 O.Mako | 11:15~12:00 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | | 11:30~12:15 Beauty Waist Line Misako | 11:30~12:15 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 11:30~12:15 CORE Beginner Arisa |
| 13:00 | 13:00~13:45 BALANCE 2.0 Miwako | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Mai | 12:30~13:15 SURF HITT (members only) Misako | 12:30~13:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai | | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Haruna | 13:00~13:45 Beauty Waist Line Arisa | 13:00~13:45 Total Beauty Mako |
| | | | 13:45~14:30 Beauty Waist Line Mako | 13:45~14:30 Total Beauty Mako | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Yuri | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Misako | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Mee | 15:00~16:00 Advance (members only) Misako | | 18:00~18:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Mee | 18:00~18:45 Total Beauty Mako |
| 19:00 | 19:05~19:50 Night surf mix in Balance Miwako | 19:05~19:50 SURF HITT (members only) Misako | 16:15~17:00 Total Beauty Mako | 16:30~17:15 BASIC 2.0 Mee | | 19:05~19:50 BASIC 2.0 O.Mako | 19:05~19:50 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 O.Mako |
| 20:00 | 20:10~20:55 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Haruna | 17:30~18:15 BASIC 2.0 Honoka | 17:45~18:30 Beauty Lower Body 2.0 Mai | | 20:10~20:55 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Haruna | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Mako |
| 21:00 | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Mai | 21:15~22:00 Night surf mix in Balance Misako | | | | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Yuri | 21:15~22:00 Total Beauty Mako | 21:15~22:00 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai |

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/4/20

2018/5/25~2018/5/31

| | 5月25日(金) | 5月26日(土) | 5月27日(日) | 5月28日(月) | 5月29日(火) | 5月30日(水) | 5月31日(木) | |
|-------|---|---|---|-------------|---|---|--|---|
| 7:00 | | | | 定 休 日 | 7:00~7:45 BASIC 2.0 Mee | | 7:00~7:45 Sun Energy Yoga 2.0 Misako | |
| 10:00 | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Honoka | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mako | 10:00~10:45 Total Beauty Arisa | | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Arisa | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Arisa | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Haruna | |
| 11:00 | 11:30~12:15 Beauty Lower Body 2.0 Mai | 11:15~12:00 SURF HITT (members only) Arisa | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Mai | | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Yuri | 11:30~12:15 Total Beauty Miwako | 11:30~12:15 BALANCE 2.0 Misako | |
| 13:00 | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Mai | 12:30~13:15 BASIC 2.0 Yuri | 12:30~13:15 Beauty Waist Line Arisa | | 13:00~13:45 Total Beauty Arisa | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Haruna | 13:00~13:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai | |
| | | 13:45~14:30 Total Beauty Mako | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Mako | | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Mako | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Mai | 15:00~15:45 Beauty Lower Body 2.0 Mai | | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Honoka | 18:00~18:45 Night surf mix in Balance Miwako | 18:00~18:45 Total Beauty Miwako | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Mako |
| 19:00 | 19:05~19:50 Total Beauty Miwako | 16:15~17:00 CORE Beginner Arisa | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Honoka | | 17:30~18:15 BALANCE 2.0 Miwako | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Mako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Honoka | 19:05~19:50 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai |
| 20:00 | 20:10~20:55 Night surf mix in Balance Miwako | 17:30~18:15 BASIC 2.0 Honoka | | | | 20:10~20:55 Total Beauty Mako | 20:10~20:55 BALANCE 2.0 Miwako | 20:10~20:55 BASIC 2.0 O.Mako |
| 21:00 | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mako | | | | | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Haruna | 21:15~22:00 Night surf mix in Beauty Lower Body Mai | 21:15~22:00 Circuit Shape Step 2.0 (members only) 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/祝日 受付時間 8:30~19:00)
 ※上記受付時間外はお客様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りの設定は予約時に設定をお願い致します。