

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/20

## 2017/2/1~2017/2/8

|       | 2月1日(水)  | 2月2日(木)   | 2月3日(金)  | 2月4日(土)   | 2月5日(日)  | 2月6日(月) | 2月7日(火)   | 2月8日(水)  |
|-------|--|---|--|---|--|---------|---|--|
| 10:00 | 10:00~10:45<br>CORE Beginner<br>Misako             | 10:00~10:45<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa                       | 10:00~11:00<br>Advance<br>(members only)<br>Shinji | 10:00~10:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    | 10:00~10:45<br>Basic<br>Arisa                      | 定休日     | 10:00~10:45<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                     | 10:00~10:45<br>Balance<br>Shinji                   |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>Basic<br>Arisa                      | 11:30~12:15<br>Balance<br>Shinji                              | 11:45~12:30<br>Beauty Lower Body<br>Misako         | 11:30~12:15<br>Basic<br>Arisa                                 | 11:30~12:15<br>Balance<br>Shinji                   |         | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Chisa                         | 11:30~12:15<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa            |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako         | 13:00~13:45<br>Basic<br>Arisa                                 | 13:15~14:00<br>Balance<br>Shinji                   | 13:00~13:45<br>CORE Beginner<br>Misako                        | 13:00~13:45<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa            |         | 13:00~13:45<br>Basic<br>Arisa                                 | 13:00~14:00<br>Advance<br>(members only)<br>Shinji |
| 14:30 |  |   |  | 14:30~15:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 14:30~15:15<br>Beauty Lower Body<br>Misako         |         |   |  |
| 16:00 |  |   |  | 16:00~16:45<br>Basic<br>Arisa                                 | 16:00~17:00<br>Advance<br>(members only)<br>Shinji |         |   |  |
| 17:00 |  |   |  | 17:30~18:15<br>Balance<br>Shinji                              | 17:45~18:30<br>CORE Beginner<br>Misako             |         |   |  |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Basic<br>Arisa                      | 18:00~18:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 18:00~18:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako         |   |  |         | 18:00~18:45<br>CORE Beginner<br>Chisa                         | 18:00~18:45<br>Balance<br>Arisa                    |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Balance<br>Shinji                   | 19:05~19:50<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    | 19:05~19:50<br>Basic<br>Arisa                      |   |  |         | 19:05~19:50<br>Beauty Lower Body<br>Chisa                     | 19:05~19:50<br>CORE Beginner<br>Misako             |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa            | 20:10~20:55<br>Balance<br>Shinji                              | 20:10~20:55<br>CORE Beginner<br>Misako             |   |  |         | 20:10~20:55<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 20:10~20:55<br>Basic<br>Arisa                      |
| 21:00 | 21:15~22:15<br>Advance<br>(members only)<br>Shinji | 21:15~22:00<br>CORE Beginner<br>Misako                        | 21:15~22:00<br>Basic<br>Arisa                      |   |  |         | 21:15~22:00<br>Balance<br>Shinji                              | 21:15~22:00<br>Beauty Lower Body<br>Misako         |

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/20

## 2017/2/9~2017/2/16

|       | 2月9日(木)  | 2月10日(金)  | 2月11日(土)  | 2月12日(日)  | 2月13日(月) | 2月14日(火)  | 2月15日(水)   | 2月16日(木)  |
|-------|--|---|---|---|----------|---|--|---|
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Basic<br>未定                                   | 10:00~10:45<br>Sun Energy Yoga<br>Chisa                       | 10:00~10:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 10:00~10:45<br>Sun Energy Yoga<br>Chisa           | 定休日      | 10:00~10:45<br>Balance<br>Shinji                              | 10:00~10:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako                   | 10:00~10:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Chisa | 11:30~12:15<br>Balance<br>Shinji                              | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Chisa                         | 11:30~12:15<br>Beauty Lower Body<br>Misako        |          | 11:30~12:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 11:30~12:15<br>Balance<br>Chisa                              | 11:30~12:15<br>Balance<br>Chisa                               |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako                   | 13:00~13:45<br>Basic<br>Chisa                                 | 13:00~13:45<br>Balance<br>Shinji                              | 13:00~14:00<br>Advance<br>(members only)<br>Chisa |          | 13:00~13:45<br>Basic<br>未定                                    | 13:00~13:45<br>CORE Beginner<br>Misako                       | 13:00~13:45<br>Balance<br>Shinji                              |
| 14:30 |  |   | 14:30~15:15<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                     | 14:45~15:30<br>Basic<br>Arisa                     |          |   |  |   |
| 16:00 |  |   | 16:00~16:45<br>Sun Energy Yoga<br>Chisa                       | 16:15~17:00<br>CORE Beginner<br>Misako            |          |   |  |   |
| 17:00 |  |   | 17:30~18:15<br>Basic<br>Arisa                                 | 17:45~18:30<br>Balance<br>Arisa                   |          |   |  |   |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Balance<br>Chisa                              | 18:00~18:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji |   |   |          | 18:00~18:45<br>Basic<br>Arisa                                 | 18:00~18:45<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa                      | 18:00~18:45<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                     |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Beauty Lower Body<br>Misako                   | 19:05~19:50<br>Balance<br>Shinji                              |   |   |          | 19:05~19:50<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    | 19:05~19:50<br>Basic<br>未定                                   | 19:05~19:50<br>CORE Beginner<br>Chisa                         |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>Basic<br>Chisa                                | 20:10~20:55<br>CORE Beginner<br>Misako                        |   |   |          | 20:10~20:55<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa                       | 20:10~20:55<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Chisa | 20:10~20:55<br>Basic<br>未定                                    |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>CORE Beginner<br>Misako                       | 21:15~22:00<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    |   |   |          | 21:15~22:00<br>CORE Beginner<br>Misako                        | 21:15~22:00<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                    | 21:15~22:00<br>Balance<br>Chisa                               |

【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2017/1/20

## 2017/2/17~2017/2/23

|       | 2月17日(金)   | 2月18日(土)  | 2月19日(日)  | 2月20日(月) | 2月21日(火)                                   | 2月22日(水)  | 2月23日(木)  |
|-------|--|---|---|----------|--|---|---|
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Basic<br>未定                                   | 10:00~10:45<br>Basic<br>Chisa                                 | 10:00~10:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 定休日      | 10:00~10:45<br>CORE Beginner<br>Misako     | 10:00~10:45<br>Balance<br>Arisa                   | 10:00~10:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Shinji                       | 11:30~12:15<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    | 11:30~12:15<br>Basic<br>未定                                    |          | 11:30~12:15<br>Sun Energy Yoga<br>Chisa    | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Misako            | 11:30~12:15<br>Basic<br>未定                                    |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Chisa | 13:00~14:00<br>Advance<br>(members only)<br>Chisa             | 13:00~13:45<br>Balance<br>Shinji                              |          | 13:00~13:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako | 13:00~13:45<br>Basic<br>Arisa                     | 13:00~13:45<br>CORE Beginner<br>Misako                        |
| 14:30 |  | 14:45~15:30<br>Balance<br>Shinji                              | 14:30~15:15<br>CORE Beginner<br>Misako                        |          |  |   |   |
| 16:00 |  | 16:15~17:00<br>CORE Beginner<br>Misako                        | 16:00~16:45<br>Basic<br>Arisa                                 |          |  |   |   |
| 17:00 |  | 17:45~18:30<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 17:30~18:15<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    |          |  |   |   |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Balance<br>Chisa                              |   |   |          | 18:00~18:45<br>CORE Beginner<br>Chisa      | 18:00~19:00<br>Advance<br>(members only)<br>Chisa | 18:00~18:45<br>Balance<br>Shinji                              |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                    |   |   |          | 19:05~19:50<br>Basic<br>未定                 | 19:20~20:05<br>Balance<br>Shinji                  | 19:05~19:50<br>Sun Energy Yoga<br>Chisa                       |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>Basic<br>Chisa                                |   |   |          | 20:10~20:55<br>Balance<br>Chisa            | 20:25~21:10<br>CORE Beginner<br>Misako            | 20:10~20:55<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa                      |   |   |          | 21:15~22:00<br>Beauty Lower Body<br>Arisa  | 21:30~22:15<br>Balance<br>Shinji                  | 21:15~22:00<br>Basic<br>Chisa                                 |

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2017/1/20

## 2017/2/24~2017/2/28

|       | 2月24日(金)  | 2月25日(土)  | 2月26日(日)  | 2月27日(月) | 2月28日(火)   |
|-------|---|---|---|----------|--|
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 10:00~10:45<br>Balance<br>Shinji                              | 10:00~10:45<br>Basic<br>Chisa                     | 定休日      | 10:00~10:45<br>Beauty Lower Body<br>Arisa          |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Misako                        | 11:30~12:15<br>Sun Energy Yoga<br>Arisa           |          | 11:30~12:15<br>CORE Beginner<br>Misako             |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Balance<br>Shinji                              | 13:00~13:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Shinji | 13:00~13:45<br>CORE Beginner<br>Shinji            |          | 13:00~13:45<br>Basic<br>Arisa                      |
| 14:30 |   | 14:30~15:15<br>Beauty Lower Body<br>Arisa                     | 14:30~15:30<br>Advance<br>(members only)<br>Chisa |          |  |
| 16:00 |   | 16:00~16:45<br>CORE Beginner<br>Chisa                         | 16:15~17:00<br>Basic<br>未定                        |          |  |
| 17:00 |   | 17:30~18:15<br>Basic<br>Arisa                                 | 17:45~18:30<br>Balance<br>Shinji                  |          |  |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>CORE Beginner<br>Misako                        |   |   |          | 18:00~18:45<br>Beauty Lower Body<br>Misako         |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Basic<br>未定                                    |   |   |          | 19:05~19:50<br>Balance<br>Shinji                   |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>Beauty Lower Body<br>Misako                    |   |   |          | 20:10~20:55<br>Basic<br>未定                         |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>Balance<br>Chisa                               |   |   |          | 21:15~22:15<br>Advance<br>(members only)<br>Shinji |

【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。

◆病氣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。