

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/6/29

2018/7/1~2018/7/8

| | 7月1日(日) | 7月2日(月) | 7月3日(火) | 7月4日(水) | 7月5日(木) | 7月6日(金) | 7月7日(土) | 7月8日(日) |
|-------|---|---------|---|---|--|---|---|---|
| 7:00 | | 定休日 | 7:00~7:45 BASIC 2.0 Mee | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Haruna | | 10:00~10:45 CORE Beginner Arisa | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Haruna | 10:00~10:45 Beauty Lower Body 2.0 Misako | 10:00~10:45 Total Beauty Miwako | 10:00~10:45 CORE Beginner Arisa | 10:00~10:45 Total Beauty Mako |
| 11:00 | 11:15~12:00 Total Beauty Mako | | 11:30~12:15 Beauty Waist Line Mee | 12:00~12:45 Beauty Waist Line Mee | 13:00~14:00 Advance (members only) Misako | 12:00~12:45 Sun Energy Yoga 2.0 Misako | 11:15~12:00 Beauty Waist Line Mee | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Haruna |
| 13:00 | 12:30~13:15 Beauty Waist Line Mee | | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Haruna | | | | 12:30~13:15 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 12:30~13:15 BALANCE 2.0 Miwako |
| | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Haruna | | | | | | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Mee | 13:45~14:30 SURF HIIT (members only) Arisa |
| | 15:00~15:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | | | | | | 15:00~15:45 BALANCE 2.0 Miwako | 15:00~15:45 BASIC 2.0 Haruna |
| 18:00 | 16:15~17:00 CORE Beginner Arisa | | 18:00~18:45 Total Beauty Miwako | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Mee | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Mako | 18:00~18:45 Advance (members only) Misako | 16:15~17:00 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 16:15~17:00 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako |
| 19:00 | 17:30~18:15 BASIC 2.0 Yuri | | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mako | 19:05~19:50 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Misako | 19:05~19:50 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 19:20~20:05 BASIC 2.0 Mako | 17:30~18:15 Total Beauty Miwako | 17:30~18:15 BASIC 2.0 Yuri |
| 20:00 | 18:45~19:30 Beauty Waist Line Mee | | 20:10~20:55 BALANCE 2.0 Miwako | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Yuri | 20:10~20:55 Total Beauty Miwako | 20:10~20:55 Total Beauty Miwako | 20:25~20:10 Beauty Waist Line Mee | 18:45~19:30 BALANCE 2.0 Miwako |
| 21:00 | | | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Yuri | 21:15~22:00 Beauty Lower Body 2.0 Misako | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Haruna | 21:30~22:15 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | | |

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/6/29

2018/7/9~2018/7/16

| | 7月9日(月) | 7月10日(火) | 7月11日(水) | 7月12日(木) | 7月13日(金) | 7月14日(土) | 7月15日(日) | 7月16日(月) |
|-------|---------|--|--|---|--|---|---|----------|
| 7:00 | | 7:00~7:45 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | | 7:00~7:45 Total Beauty Arisa | | | | |
| 10:00 | | 10:00~10:45 Total Beauty Mako | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mee | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Haruna | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Yuri | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako | |
| 11:00 | | 11:30~12:15 BALANCE 2.0 Miwako | | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Mako | | 11:15~12:00 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 11:15~12:00 Beauty Waist Line Miwako | |
| 13:00 | | 13:00~13:45 BASIC 2.0 Yuri | 12:00~12:45 BASIC 2.0 Yuri | 13:00~13:45 Beauty Waist Line Mee | 12:00~12:45 Total Beauty Mako | 12:30~13:15 BASIC 2.0 Yuri | 12:30~13:15 Total Beauty Mako | |
| | 定休日 | | | | | 13:45~14:30 BALANCE 2.0 Miwako | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Haruna | 定休日 |
| 18:00 | | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Haruna | 18:00~18:45 Total Beauty Mako | 18:00~18:45 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | 18:00~18:45 BALANCE 2.0 Miwako | 16:15~17:00 BASIC 2.0 Mako | 16:15~17:00 Beauty Waist Line Arisa | |
| 19:00 | | 19:05~19:50 Total Beauty Arisa | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Mee | 19:05~19:50 BALANCE 2.0 Miwako | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Yuri | 17:30~18:15 SURF HIIT (members only) Arisa | 17:30~18:15 Circuit Shape Step 2.0 (members only) Mako | |
| 20:00 | | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Yuri | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Miwako | 20:10~20:55 BASIC 2.0 Haruna | 20:10~20:55 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 18:45~19:30 BASIC 2.0 Mee | 18:45~19:30 Total Beauty Haruna | |
| 21:00 | | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Mee | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Haruna | 21:15~22:00 Total Beauty Miwako | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Yuri | | | |

【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2018/6/29

2018/7/17~2018/7/24

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

Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2018/6/29

2018/7/25~2018/7/31

| | 7月25日(水) | 7月26日(木) | 7月27日(金) | 7月28日(土) | 7月29日(日) | 7月30日(月) | 7月31日(火) |
|-------|---|--|--|--|--|-------------|--|
| 7:00 | | | | | | 定 休 日 | |
| 10:00 | 10:00~10:45 BASIC 2.0 Yuri | 10:00~10:45 Total Beauty Yuri | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mee | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Miwako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Mee | | 10:00~10:45 BALANCE 2.0 Misako |
| 11:00 | 11:30~12:15 Beauty Waist Line Mee | 11:30~12:15 BASIC 2.0 Yuri | 11:30~12:15 BALANCE 2.0 Mee | 11:15~12:00 BASIC 2.0 Haruna | 11:15~12:00 Total Beauty Yuri | | 11:30~12:15 Beauty Lower Body 2.0 Yuri |
| 13:00 | 13:00~13:45 Total Beauty Yuri | 13:00~13:45 BALANCE 2.0 Miwako | 13:00~13:45 Beauty Lower Body 2.0 Haruna | 12:30~13:15 Beauty Waist Line Kao | 12:30~13:15 SURF HIIT (members only) Misako | | 13:00~13:45 Total Beauty Miwako |
| | | | | 13:45~14:45 Advance (members only) Misako | 13:45~14:30 BASIC 2.0 Mee | | |
| | | | | 15:15~16:00 Total Beauty Yuri | 15:00~15:45 BALANCE 2.0 Mee | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Mee | 18:00~18:45 Total Beauty Haruna | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Haruna | 16:30~17:15 Beauty Waist Line Misako | 16:15~17:00 Beauty Lower Body 2.0 Misako | | 18:00~18:45 BASIC 2.0 Yuri |
| 19:00 | 19:05~19:50 BASIC 2.0 Haruna | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Mee | 19:05~19:50 BALANCE 2.0 Miwako | 17:45~18:30 BASIC 2.0 Misako | 17:30~18:15 Sun Energy Yoga 2.0 Misako | | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Arisa |
| 20:00 | 20:10~20:55 BALANCE 2.0 Miwako | 20:10~20:55 Sun Energy Yoga 2.0 Miwako | 20:10~20:55 Total Beauty Haruna | 19:00~19:45 Beauty Lower Body 2.0 Yuri | 18:45~19:30 BALANCE 2.0 Miwako | | 20:10~20:55 Total Beauty Haruna |
| 21:00 | 21:15~22:00 Total Beauty Haruna | 21:15~22:00 BASIC 2.0 Haruna | 21:15~22:00 Beauty Waist Line 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。
 ※キャンセル待ち様上りの設定は予約時に設定をお願い致します。