

# Surf Fit銀座本店 Lesson Schedule

更新日2019/5/20

## 2019/5/1~2019/5/8

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)
7:00						定 休 日		
10:00	10:00~10:45 Glamorous Hip O.Mako	10:00~10:45 Total Beauty Kao	10:00~10:45 Beauty Waist Line new music Nana	10:00~10:45 Total Beauty Kao	10:00~10:45 Glamorous Hip Kao		10:00~10:45 Basic O.Mako	10:00~10:45 CORE Beginner Nana
11:00	11:15~12:00 Basic Kao	11:15~12:00 SURF HIIT (members only) Misako	11:15~12:00 Basic O.Mako	11:15~12:00 Basic Wakana	11:15~12:00 CORE Beginner Nana			
13:00	12:30~13:15 Balance Miwako	12:30~13:15 Beauty Waist Line new music Misako	12:30~13:15 CORE Beginner Nana	12:30~13:15 Glamorous Hip Kao	12:30~13:15 Basic Wakana		12:00~12:45 Top Balance (members only) O.Mako	12:00~12:45 Beauty Waist Line new music Nana
	13:45~14:30 Sun Energy Yoga Nana	13:45~14:30 Beauty Waist Line new music Misako	13:45~14:30 Top Balance (members only) O.Mako	13:45~14:30 Balance Miwako	13:45~14:30 Beauty Waist Line new music Nana			
	15:00~15:45 Beauty Waist Line new music O.Mako	15:00~15:45 Glamorous Hip Kao	15:00~15:45 Basic Wakana	15:00~15:45 Basic Wakana	15:00~15:45 Basic Wakana			
18:00	16:15~17:00 Total Beauty Misako	16:15~17:00 Sun Energy Yoga Nana	16:15~17:00 Basic Wakana	16:15~17:00 Sun Energy Yoga Miwako	16:15~17:00 Circuit Shape Step (members only) Mee		18:00~18:45 Beauty Waist Line new music Nana	18:00~18:45 Total Beauty Miwako
19:00	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Misako	17:30~18:15 Beauty Waist Line new music Nana	17:30~18:15 Glamorous Hip O.Mako	17:30~18:15 Beauty Waist Line new music Kao	17:30~18:15 Basic Wakana		19:05~19:50 Basic Wakana	19:05~19:50 Glamorous Hip Kao
20:00							20:10~20:55 Sun Energy Yoga Nana	20:10~20:55 Balance Miwako
21:00							21:15~22:00 Total Beauty Wakana	21:15~22:00 Basic Kao

更新日2019/5/20

## 2019/5/9~2019/5/16

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)
7:00						7:00~7:45 Total Beauty Wakana		
10:00	10:00~10:45 Beauty Waist Line new music Kao	10:00~10:45 Glamorous Hip Kao	10:00~10:45 Circuit Shape Step (members only) Mee	10:00~10:45 Balance O.Mako		10:00~10:45 Glamorous Hip Kao	10:00~10:45 Beauty Waist Line new music O.Mako	10:00~10:45 Total Beauty Kao
11:00			11:15~12:00 Balance O.Mako	11:15~12:00 Basic Wakana				11:15~12:00 Basic 未定
13:00	12:00~12:45 Total Beauty Kao	12:00~12:45 Beauty Waist Line new music Kao	12:30~13:15 Sun Energy Yoga Nana	12:30~13:15 Glamorous Hip O.Mako		12:00~12:45 Basic Wakana	12:00~12:45 Glamorous Hip O.Mako	12:30~13:15 Beauty Waist Line Kao
			13:45~14:30 Total Beauty Miwako	13:45~14:30 CORE Beginner Nana				
			15:00~15:45 Basic O.Mako	15:00~15:45 Basic O.Mako				
18:00	18:00~18:45 Basic O.Mako	18:00~18:45 Balance O.Mako	18:00~18:45 Beauty Waist Line new music Nana	16:15~17:00 Total Beauty Wakana		18:00~18:45 Top Balance (members only) O.Mako	18:00~18:45 Balance Miwako	18:00~18:45 Glamorous Hip Miwako
19:00	19:05~19:50 Glamorous Hip O.Mako	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Mee	16:15~17:00 Basic O.Mako	17:30~18:15 Beauty Waist Line new music Nana		19:05~19:50 Basic Mee	19:05~19:50 Total Beauty Wakana	19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Mee
20:00	20:10~20:55 Total Beauty Kao	20:10~20:55 Basic O.Mako				20:10~20:55 Glamorous Hip O.Mako	20:10~20:55 Sun Energy Yoga Miwako	20:10~20:55 Basic 未定
21:00	21:15~22:00 Top Balance (members only) O.Mako	21:15~22:00 Beauty Waist Line new music Mee				21:15~22:00 Beauty Waist Line new music Mee	21:15~22:00 Basic Wakana	21:15~22:00 Balance 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。  
 ※キャンセル待ち繰り上げの設定は予約時に設定お願い致します。

## 2019/5/17~2019/5/24

	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	
7:00				定 休 日				7:00~7:45 Beauty Waist Line Kao	
10:00	10:00~10:45 Total Beauty Misako	10:00~10:45 Basic 未定	10:00~10:45 Beauty Waist Line O.Mako			10:00~10:45 Balance Misako	10:00~10:45 Basic 未定	10:00~10:45 Beauty Waist Line Kao	10:00~10:45 Basic 未定
11:00	11:15~12:00 Circuit Shape Step (members only) Misako	11:15~12:00 Beauty Waist Line Misako	11:15~12:00 Basic 未定			11:15~12:00 CORE Beginner Misako			
13:00	12:30~13:15 Sun Energy Yoga Miwako	12:30~13:30 Advance (members only) Misako	12:30~13:15 Total Beauty Miwako			12:30~13:15 Beauty Waist Line Miwako	12:00~12:45 Glamorous Hip Kao	12:00~12:45 Basic 未定	12:00~12:45 Total Beauty Wakana
		14:00~14:45 Glamorous Hip O.Mako	13:45~14:30 Top Balance (members only) O.Mako						
		15:15~16:00 Total Beauty Kao	15:00~15:45 Basic 未定				17:00~17:45 Beauty Waist Line Miku	17:00~17:45 Balance Miku	
18:00	18:00~18:45 Beauty Waist Line Kao	16:30~17:15 Basic 未定	16:15~17:00 Sun Energy Yoga Miwako			18:00~18:45 Basic 未定	18:00~18:45 Total Beauty Wakana	18:00~18:45 Basic 未定	18:00~18:45 Sun Energy Yoga Nana
19:00	19:05~19:50 Basic 未定	17:45~18:30 Balance Miwako	17:30~18:15 Basic 未定			19:05~19:50 Glamorous Hip Kao	19:05~19:50 Basic 未定	19:05~19:50 Balance Mee	19:05~19:50 Glamorous Hip Miwako
20:00	20:10~20:55 Balance O.Mako		18:45~19:30 Beauty Waist Line Miku			20:10~20:55 Basic 未定	20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Mee	20:10~20:55 Total Beauty Wakana	20:10~20:55 Basic 未定
21:00	21:15~22:00 Glamorous Hip Kao					21:15~22:00 Total Beauty Kao	21:15~22:00 Basic 未定	21:15~22:00 Basic 未定	21:15~22:00 Beauty Waist Line Nana

## 2019/5/25~2019/5/31

	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
7:00			定 休 日	7:00~7:45 Glamorous Hip Kao	7:00~7:45 Beauty Waist Line Nana			
10:00	10:00~10:45 Basic 未定	10:00~10:45 Balance 未定			10:00~10:45 Beauty Waist Line Nana	10:00~10:45 Total Beauty Wakana	10:00~10:45 Balance Mee	10:00~10:45 Beauty Waist Line Mee
11:00	11:15~12:00 Beauty Waist Line Nana	11:15~12:00 Basic 未定					11:15~12:00 Basic 未定	
13:00	12:30~13:15 Total Beauty Wakana	12:30~13:15 Beauty Waist Line Miwako			12:00~12:45 Basic 未定	12:00~12:45 Sun Energy Yoga Nana	12:30~13:15 Total Beauty Kao	12:00~12:45 Glamorous Hip Kao
	13:45~14:30 Top Balance (members only) O.Mako	13:45~14:30 Basic 未定						17:00~17:45 Basic 未定
	15:00~15:45 Sun Energy Yoga Miwako	15:00~15:45 Glamorous Hip Kao				18:00~18:45 Total Beauty Kao	18:00~18:45 Basic 未定	18:00~18:45 Balance O.Mako
18:00	16:15~17:00 Basic 未定	16:15~17:00 Top Balance (members only) O.Mako			18:00~18:45 Beauty Waist Line Mee	19:05~19:50 SURF HIIT (members only) Misako	19:05~19:50 Sun Energy Yoga Nana	19:05~19:50 Beauty Waist Line Misako
19:00	17:30~18:15 Balance 未定	17:30~18:15 Total Beauty Wakana			19:05~19:50 CORE Beginner Misako	20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Misako	20:10~20:55 Beauty Waist Line Misako	20:10~21:10 Advance (members only) Misako
20:00	18:45~19:30 Basic 未定				20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Misako	21:15~22:00 Basic 未定	21:15~22:00 Beauty Waist Line Nana	21:30~22:15 Total Beauty Wakana
21:00					21:15~22:00 Balance Mee			

【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りの設定は予約時に設定お願い致します。