

Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/11/1

2019/11/1~2019/11/8

| | 11月1日(金) | 11月2日(土) | 11月3日(日) | 11月4日(月) | 11月5日(火) | 11月6日(水) | 11月7日(木) | 11月8日(金) |
|-------|---|--|--|-------------|---|--|---|--|
| 7:00 | | | | 定 休 日 | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 Total Beauty Nanami | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Miwako | 10:00~10:45 Basic Yuuki | | 10:00~10:45 Balance Rina | 10:00~10:45 Beauty Waist Line O.Mako | 10:00~10:45 Basic Nanami | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Saki |
| 11:00 | | 11:15~12:00 Balance Yuuki | 11:15~12:00 Beauty Waist Line Saki | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 Glamorous Hip O.Mako | 12:30~13:15 Sun Energy Yoga Miwako | 12:30~13:15 Aloha Mix Yuuki | | 12:00~12:45 Beauty Waist Line Saki | 12:00~12:45 Total Beauty Nanami | 12:00~12:45 Glamorous Hip Miwako | 12:00~12:45 Balance Rina |
| | | 13:45~14:30 Top Balance (members only) O.Mako | 13:45~14:30 Basic Saki | | | | | |
| | | 15:00~15:45 Basic Saki | 15:00~15:45 Beauty Waist Line O.Mako | | | | | |
| 18:00 | 18:00~18:45 Basic Rina | 16:15~17:00 Glamorous Hip O.Mako | 16:15~17:00 Balance Rina | | 18:00~18:45 Total Beauty Nanami | 18:00~18:45 Basic Saki | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Saki | 18:00~18:45 Total Beauty Miwako |
| 19:00 | 19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Misako | 17:30~18:15 Beauty Waist Line Saki | 17:30~18:15 Glamorous Hip O.Mako | | 19:05~20:05 Advance New Music (members only) O.Mako | 19:05~19:50 Balance Rina | 19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Misako | 19:05~19:50 Top Balance (members only) O.Mako |
| 20:00 | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Saki | 18:45~19:30 Balance Rina | | | 20:25~21:10 CORE Beginner Nanami | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Saki | 20:10~20:55 Basic Saki | 20:10~20:55 CORE Beginner Nanami |
| 21:00 | 21:15~22:00 Balance Rina | | | | 21:30~22:15 Glamorous Hip Miwako | 21:15~22:00 Basic Rina | 21:15~22:00 Balance O.Mako | 21:15~22:00 Balance Yuuki |

Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/11/1

2019/11/9~2019/11/16

| | 11月9日(土) | 11月10日(日) | 11月11日(月) | 11月12日(火) | 11月13日(水) | 11月14日(木) | 11月15日(金) | 11月16日(土) |
|-------|--|---|-------------|--|--|--|--|---|
| 7:00 | | | 定 休 日 | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 Basic O.Mako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Saki | | 10:00~10:45 Total Beauty Nanami | 10:00~10:45 Balance Yuuki | 10:00~10:45 Glamorous Hip O.Mako | 10:00~10:45 Balance Miwako | 10:00~10:45 Total Beauty Nanami |
| 11:00 | 11:15~12:00 Balance Rina | 11:15~12:00 Basic Yuuki | | | | | | 11:15~12:00 Glamorous Hip Miwako |
| 13:00 | 12:30~13:15 Beauty Waist Line O.Mako | 12:30~13:15 CORE Beginner Nanami | | 12:00~12:45 Basic Nanami | 12:00~12:45 Beauty Waist Line Saki | 12:00~12:45 Basic Rina | 12:00~12:45 Total Beauty Nanami | 12:30~13:15 Sun Energy Yoga Coming soon |
| | 13:45~14:30 Sun Energy Yoga Miwako | 13:45~14:45 Advance New Music (members only) O.Mako | | | | | | 13:45~14:30 Balance Miwako |
| | 15:00~15:45 Basic Nanami | 15:15~16:00 Balance Yuuki | | | | | | 15:00~15:45 Basic Rina |
| 18:00 | 16:15~17:00 Aloha Mix Yuuki | 16:30~17:15 Total Beauty Nanami | | 18:00~18:45 Glamorous Hip Miwako | 18:00~18:45 Top Balance (members only) O.Mako | 18:00~18:45 Beauty Waist Line Miwako | 18:00~18:45 Balance Rina | 16:15~17:00 Beauty Waist Line Saki |
| 19:00 | 17:30~18:15 Glamorous Hip Miwako | 17:45~18:30 Beauty Waist Line Miwako | | 19:05~19:50 Basic Rina | 19:05~19:50 Sun Energy Yoga Miwako | 19:05~19:50 Circuit Shape Step (members only) Yuuki | 19:05~19:50 Basic Saki | 17:30~18:15 Balance Rina |
| 20:00 | 18:45~19:30 Total Beauty Nanami | | | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Saki | 20:10~20:55 Glamorous Hip O.Mako | 20:10~20:55 Balance Miwako | 20:10~20:55 Aloha Mix Yuuki | 18:45~19:30 Basic Saki |
| 21:00 | | | | 21:15~22:00 Balance O.Mako | 21:15~22:00 Total Beauty Miwako | 21:15~22:00 Basic Nanami | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Saki | |

【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。
※キャンセル待ち繰上げの設定は予約時に設定お願い致します。

Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/11/1

2019/11/17~2019/11/24

| | 11月17日(日) | 11月18日(月) | 11月19日(火) | 11月20日(水) | 11月21日(木) | 11月22日(金) | 11月23日(土) | 11月24日(日) | |
|-------|--|-----------|-----------|--|--|--|---|--|--|
| 7:00 | | 定休日 | | | | 7:30~8:15 Total Beauty Nanami | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 Basic Saki | | | 10:00~10:45 Beauty Waist Line O.Mako | 10:00~10:45 Glamorous Hip O.Mako | 10:00~10:45 Total Beauty Nanami | 10:00~10:45 Basic Nanami | 10:00~10:45 Sun Energy Yoga Miwako | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Saki |
| 11:00 | 11:15~12:00 CORE Beginner Nanami | | | | | | | 11:15~12:00 Glamorous Hip O.Mako | 11:15~12:00 Balance Rina |
| 13:00 | 12:30~13:15 Balance Rina | | | 12:00~12:45 Balance Rina | 12:00~12:45 Total Beauty Miwako | 12:00~12:45 Basic Nanami | 12:00~12:45 Aloha Mix Yuuki | 12:30~13:15 Total Beauty Miwako | 12:30~13:15 Basic Saki |
| | 13:45~14:30 Top Balance (members only) O.Mako | | | | | | | 13:45~14:30 Basic Rina | 13:45~14:30 Glamorous Hip O.Mako |
| | 15:00~15:45 Beauty Waist Line Saki | | | | | | | 15:00~15:45 Balance O.Mako | 15:00~15:45 Total Beauty Miwako |
| 18:00 | 16:15~17:00 Basic O.Mako | | | 18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Yuuki | 18:00~18:45 CORE Beginner Nanami | 18:00~18:45 Basic Rina | 18:00~18:45 Glamorous Hip Miwako | 16:15~17:00 Basic Saki | 16:15~17:00 Top Balance (members only) O.Mako |
| 19:00 | 17:00~18:15 Total Beauty Nanami | | | 19:05~19:50 Basic Nanami | 19:05~19:50 Aloha Mix Yuuki | 19:05~19:50 Balance Miwako | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Saki | 17:30~18:15 Balance Rina | 17:30~18:15 Sun Energy Yoga Miwako |
| 20:00 | | | | 20:10~20:55 Glamorous Hip Miwako | 20:10~20:55 Basic Nanami | 20:10~20:55 Beauty Waist Line Saki | 20:10~21:10 Advance (members only) new music O.Mako | 18:45~19:30 Beauty Waist Line Saki | |
| 21:00 | | | | 21:15~22:00 Total Beauty Nanami | 21:15~22:00 Balance Rina | 21:15~22:00 Glamorous Hip Miwako | 21:30~22:15 Basic Saki | | |

Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2019/11/1

2019/11/25~2019/11/30

| | 11月25日(月) | 11月26日(火) | 11月27日(水) | 11月28日(木) | 11月29日(金) | 11月30日(土) | |
|-------|------------------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 7:00 | | 定休日 | | 7:30~8:15 Basic Nanami | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 Basic Saki | | 10:00~10:45 Total Beauty Nanami | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Saki | 10:00~10:45 Basic Rina | 10:00~10:45 Beauty Waist Line Saki | |
| 11:00 | | | | | | 11:15~12:00 Basic Rina | |
| 13:00 | | | 12:00~12:45 Beauty Waist Line Saki | 12:00~12:45 Basic O.Mako | 12:00~12:45 Total Beauty Nanami | 12:00~12:45 Balance Rina | 12:30~13:15 Aloha Mix Yuuki |
| | | | | | | | 13:45~14:30 CORE Beginner Nanami |
| | | | | | | | 15:00~15:45 Glamorous Hip Miwako |
| 18:00 | | | 18:00~18:45 Glamorous Hip O.Mako | 18:00~18:45 Basic Yuuki | 18:00~18:45 Balance Rina | 18:00~18:45 Total Beauty Nanami | 16:15~17:15 Advance (members only) new music O.Mako |
| 19:00 | | | 19:05~19:50 SURF HIIT (members only) Misako | 19:05~19:50 Beauty Waist Line Miwako | 19:05~19:50 Glamorous Hip Miwako | 19:05~19:50 Sexy Back Style (members only) O.Mako | 17:45~18:30 Beauty Waist Line Miwako |
| 20:00 | | | 20:10~20:55 Aloha Mix Yuuki | 20:10~20:55 Circuit Shape Step (members only) Yuuki | 20:10~20:55 Basic Rina | 20:10~20:55 Sun Energy Yoga Coming soon | 19:00~19:45 Total Beauty Nanami |
| 21:00 | | | 21:15~22:00 Balance O.Mako | 21:15~22:00 Glamorous Hip Miwako | 21:15~22:00 Aloha Mix Yuuki | 21:15~22:00 Beauty Waist Line Saki | |

- ◆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。

【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。