

# Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/2/20

## 2020/3/1~2020/3/8

|       | 3月1日(日)  | 3月2日(月) | 3月3日(火)  | 3月4日(水)  | 3月5日(木)  | 3月6日(金)  | 3月7日(土)  | 3月8日(日)   |
|-------|--|---------|--|--|--|--|--|---|
| 7:00  |  | 定休日     |  |  |  |  |  |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>Satoko                     |         | 10:00~10:45<br>Balance<br>new music<br>Yuuki       | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>Satoko                 | 10:00~10:45<br>Beauty Waist Line<br>O.Mako                   | 10:00~10:45<br>Basic<br>Yuuki                              | 10:00~10:45<br>Total Beauty<br>Miwako                        | 10:00~10:45<br>Beauty Waist Line<br>Satoko          |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>Sun Energy Yoga<br>Nanami                   |         |  |  |  |  | 11:15~12:00<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Yuuki | 11:15~12:00<br>Balance<br>new music<br>Yuuki        |
| 12:00 | 12:30~13:15<br>Top Balance<br>(members only)<br>Satoko     |         | 12:00~12:45<br>Total Beauty<br>Miwako              | 12:00~12:45<br>Basic<br>Nanami                         | 12:00~12:45<br>Balance<br>new music<br>O.Mako                | 12:00~12:45<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>O.Mako | 12:30~13:15<br>Sun Energy Yoga<br>Satoko                     | 12:30~13:15<br>Total Beauty<br>Satoko               |
|       | 13:45~14:30<br>Total Beauty<br>Nanami                      |         |  |  |  |  | 13:45~14:30<br>Glamorous Hip<br>Miwako                       | 13:45~14:30<br>CORE Beginner<br>Natsumi             |
|       | 15:00~15:45<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>O.Mako |         | 18:00~18:45<br>Beauty Waist Line<br>Satoko         | 18:00~18:45<br>Top Balance<br>(members only)<br>O.Mako | 18:00~18:45<br>Basic<br>Nanami                               | 18:00~18:45<br>Balance<br>new music<br>Satoko              | 15:00~15:45<br>Top Balance<br>(members only)<br>Misako       | 15:00~15:45<br>Basic<br>Nanami                      |
| 18:00 | 16:15~17:00<br>Basic<br>Yuuki                              |         | 19:05~19:50<br>CORE Beginner<br>Nanami             | 19:05~19:50<br>Basic<br>Yuuki                          | 19:05~19:50<br>Balance<br>new music<br>Miwako                | 19:05~20:05<br>Advance<br>(members only)<br>Miwako         | 16:15~17:00<br>CORE Beginner<br>Misako                       | 16:15~17:15<br>Advance<br>(members only)<br>Natsumi |
| 19:00 | 17:30~18:15<br>Balance<br>new music<br>O.Mako              |         | 20:10~21:10<br>Advance<br>(members only)<br>O.Mako | 20:10~20:55<br>Beauty Waist Line<br>O.Mako             | 20:10~20:55<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Yuuki | 20:25~21:10<br>Sun Energy Yoga<br>Satoko                   | 17:30~18:15<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                   | 17:45~18:30<br>Glamorous Hip<br>Nanami              |
| 20:00 |  |         | 21:30~22:15<br>Glamorous Hip<br>Nanami             | 21:15~22:00<br>Balance<br>new music<br>Yuuki           | 21:15~22:00<br>Beauty Waist Line<br>Miwako                   | 21:30~22:15<br>Total Beauty<br>Miwako                      |  |   |
| 21:00 |  |         |  |  |  |  |  |   |

# Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/2/20

## 2020/3/9~2020/3/16

|       | 3月9日(月) | 3月10日(火)   | 3月11日(水)   | 3月12日(木)   | 3月13日(金)   | 3月14日(土)   | 3月15日(日)  | 3月16日(月) |
|-------|---------|--|--|--|--|--|---|----------|
| 7:00  |         |  |  |  |  |  |   |          |
| 10:00 |         | 10:00~10:45<br>Total Beauty<br>Nanami                      | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                       | 10:00~10:45<br>Basic<br>Yuuki                          | 10:00~10:45<br>Balance<br>new music<br>Yuuki               | 10:00~10:45<br>Beauty Waist Line<br>Misako             | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>Nanami                        |          |
| 11:00 |         |  |  |  |  | 11:15~12:00<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                 | 11:15~12:00<br>Basic<br>Yuuki                                 |          |
| 13:00 |         | 12:00~12:45<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                 | 12:00~12:45<br>Sun Energy Yoga<br>Miwako                     | 12:00~12:45<br>Top Balance<br>(members only)<br>O.Mako | 12:00~12:45<br>Basic<br>Yuuki                              | 12:30~13:15<br>Sun Energy Yoga<br>Misako               | 12:30~13:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Satoko |          |
|       |         |  |  |  |  | 13:45~14:30<br>Top Balance<br>(members only)<br>O.Mako | 13:45~14:30<br>Balance<br>new music<br>Yuuki                  |          |
| 18:00 |         | 18:00~18:45<br>Basic<br>O.Mako                             | 18:00~18:45<br>Total Beauty<br>Misako                        | 18:00~18:45<br>Balance<br>new music<br>Satoko          | 18:00~18:45<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                 | 15:00~15:45<br>Total Beauty<br>Miwako                  | 15:00~15:45<br>CORE Beginner<br>Nanami                        |          |
| 19:00 |         | 19:05~19:50<br>Glamorous Hip<br>Miwako                     | 19:05~19:50<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Yuuki | 19:05~19:50<br>Sun Energy Yoga<br>Nanami               | 19:05~20:05<br>Advance<br>(members only)<br>Miwako         | 16:15~17:00<br>Basic<br>Nanami                         | 16:15~17:00<br>Glamorous Hip<br>Miwako                        |          |
| 20:00 |         | 20:10~20:55<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Misako | 20:10~20:55<br>Balance<br>new music<br>Misako                | 20:10~20:55<br>Beauty Waist Line<br>Satoko             | 20:25~21:10<br>Glamorous Hip<br>Satoko                     | 17:30~18:15<br>Glamorous Hip<br>Miwako                 | 17:30~18:15<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                    |          |
| 21:00 |         | 21:15~22:00<br>Balance<br>new music<br>Misako              | 21:15~22:00<br>Glamorous Hip<br>Nanami                       | 21:15~22:00<br>Total Beauty<br>Nanami                  | 21:30~22:15<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>O.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銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/2/20

## 2020/3/17~2020/3/24

|       | 3月17日(火)   | 3月18日(水)   | 3月19日(木)  | 3月20日(金)   | 3月21日(土)  | 3月22日(日)   | 3月23日(月)    | 3月24日(火)   |
|-------|--|--|---|--|---|--|-------------|--|
| 7:00  |  |  |   |  |   |  | 定<br>休<br>日 |  |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>Natsumi                                    | 10:00~10:45<br>Total Beauty<br>Satoko                      | 10:00~10:45<br>Beauty Waist Line<br>O.Mako                                | 10:00~10:45<br>Basic<br>Yuuki                        | 10:00~10:45<br>Balance<br>Yuuki   | 10:00~10:45<br>Total Beauty<br>Miwako              |             | 10:00~10:45<br>Basic<br>Nanami                             |
| 11:00 |  |  |   | 11:15~12:00<br>Glamorous Hip<br>Satoko               | 11:15~12:00<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                                | 11:15~12:00<br>Basic<br>Yuuki                      |             |  |
| 13:00 | 12:00~12:45<br>Balance<br>O.Mako   | 12:00~12:45<br>Basic<br>Satoko                             | 12:00~12:45<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                                    | 12:30~13:15<br>Total Beauty<br>Sora                  | 12:30~13:15<br>Circuit Shape Step<br>new music<br>(members only)<br>Yuuki | 12:30~13:15<br>Sun Energy Yoga<br>Miwako           |             | 12:00~12:45<br>CORE Beginner<br>Nanami                     |
|       |  |  |   | 13:45~14:30<br>Sun Energy Yoga<br>Satoko             | 13:45~14:30<br>Total Beauty<br>Nanami                                     | 13:45~14:45<br>Advance<br>(members only)<br>Satoko |             |  |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                                 | 18:00~18:45<br>Balance<br>O.Mako                           | 18:00~18:45<br>Basic<br>Satoko  | 16:15~17:00<br>Top Balance<br>(members only)<br>Sora | 15:00~15:45<br>Basic<br>Satoko  | 15:15~16:00<br>Glamorous Hip<br>Miwako             |             | 18:00~18:45<br>Total Beauty<br>Satoko                      |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Balance<br>Yuuki  | 19:05~19:50<br>Basic<br>Yuuki                              | 19:05~19:50<br>Circuit Shape Step<br>new music<br>(members only)<br>Yuuki | 17:30~18:15<br>Beauty Waist Line<br>Satoko           | 16:15~17:00<br>CORE Beginner<br>Nanami                                    | 16:30~17:15<br>Beauty Waist Line<br>Satoko         |             | 19:05~19:50<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>O.Mako |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>Circuit Shape Step<br>new music<br>(members only)<br>Satoko | 20:10~20:55<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>O.Mako | 20:10~20:55<br>Sun Energy Yoga<br>Satoko                                  |  | 17:30~18:15<br>Glamorous Hip<br>Nanami                                    | 17:45~18:30<br>Balance<br>Yuuki                    |             | 20:10~20:55<br>Beauty Waist Line<br>Satoko                 |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>Basic<br>Yuuki  | 21:15~22:00<br>Beauty Waist Line<br>Yuriko                 | 21:15~22:00<br>Balance<br>Yuuki   |  |   |  |             | 21:15~22:00<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                     |

# Surf Fit銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/2/20

## 2020/3/25~2020/3/31

|       | 3月25日(水)  | 3月26日(木)   | 3月27日(金)   | 3月28日(土)  | 3月29日(日)   | 3月30日(月)    | 3月31日(火)  |
|-------|---|--|--|---|--|-------------|---|
| 7:00  |   |  |  |   |  | 定<br>休<br>日 |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>Balance<br>Satoko  | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>O.Mako             | 10:00~10:45<br>Total Beauty<br>Nanami                  | 10:00~10:45<br>Glamorous Hip<br>Nanami                                    | 10:00~10:45<br>Beauty Waist Line<br>Miwako             |             | 10:00~10:45<br>Basic<br>Yuuki                                   |
| 11:00 |   |  |  | 11:15~12:00<br>Basic<br>Yuuki   | 11:15~12:00<br>Balance<br>O.Mako                       |             |   |
| 13:00 | 12:00~12:45<br>Circuit Shape Step<br>new music<br>(members only)<br>Yuuki | 12:00~12:45<br>Basic<br>Nanami                     | 12:00~12:45<br>Beauty Waist Line<br>Miwako             | 12:30~13:15<br>Balance<br>O.Mako  | 12:30~13:15<br>Basic<br>Miwako                         |             | 12:00~13:00<br>Advance<br>(members only)<br>O.Mako              |
|       |   |  |  | 13:45~14:30<br>Circuit Shape Step<br>new music<br>(members only)<br>Yuuki | 13:45~14:30<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                 |             |   |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Glamorous Hip<br>Miwako                                    | 18:00~18:45<br>Total Beauty<br>Miwako              | 18:00~18:45<br>Balance<br>Yuuki                        | 15:00~15:45<br>Sun Energy Yoga<br>Miwako                                  | 16:15~17:00<br>Top Balance<br>(members only)<br>Misako |             | 18:00~18:45<br>Glamorous Hip<br>Nanami                          |
| 19:00 | 19:05~19:50<br>Top Balance<br>(members only)<br>Misako                    | 19:05~19:50<br>Basic<br>Yuuki                      | 19:05~19:50<br>Top Balance<br>(members only)<br>O.Mako | 16:15~17:00<br>Beauty Waist Line<br>O.Mako                                | 17:30~18:15<br>Glamorous Hip<br>Nanami                 |             | 19:05~19:50<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Coming soon |
| 20:00 | 20:10~20:55<br>CORE Beginner<br>Miwako                                    | 20:10~21:10<br>Advance<br>(members only)<br>Miwako | 20:10~20:55<br>Basic<br>Yuuki                          | 17:30~18:15<br>Total Beauty<br>Miwako                                     |  |             | 20:10~20:55<br>Basic<br>Nanami                                  |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>Beauty Waist Line<br>O.Mako                                | 21:30~22:15<br>Balance<br>Yuuki                    | 21:15~22:00<br>Glamorous Hip<br>O.Mako                 |   |  |             | 21:15~22:00<br>Total Beauty<br>Satoko                           |

【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。  
※キャンセル待ち枠上りの設定は予約時に設定お願い致します。