

# Surf Fit池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/20

## 2020/9/1~2020/9/8

|       | 9月1日(火)                                  | 9月2日(水)                                  | 9月3日(木)   | 9月4日(金)                                  | 9月5日(土)  | 9月6日(日)                                | 9月7日(月) | 9月8日(火) |  |
|-------|--|--|---|--|--|--|---------|---------|--|
| 7:00  |  |  |   |  |  |  | 定休日     |         |  |
| 10:00 |  |  |   |  |  |  |         |         |  |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>Total Beauty<br>Kana      | 10:30~11:15<br>Beauty Waist Line<br>Kana |   | 10:30~11:15<br>Total Beauty<br>Kana      | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>Kana                     | 10:30~11:15<br>Basic<br>Miku           |         |         | 10:30~11:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko     | 13:00~13:45<br>Total Beauty<br>Kana      |   | 13:00~13:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko     | 12:00~12:45<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Aiko | 12:00~12:45<br>Sun Energy Yoga<br>Miku |         |         | 13:00~13:45<br>Total Beauty<br>Kana      |
| 18:00 |  |  | 17:30~18:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Misako |  | 13:30~14:15<br>Total Beauty<br>Kana                      | 13:30~14:15<br>Glamorous Hip<br>Kana   |         |         |  |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku | 19:30~20:15<br>Basic<br>Ibuki            | 19:00~19:45<br>Glamorous Hip<br>Miku                          | 19:30~20:15<br>Top Balance<br>Misako     |  |  |         |         | 19:30~20:15<br>Glamorous Hip<br>Kana     |
| 20:00 |  |  |   |  |  |  |         |         |  |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>Balance<br>Miku           | 21:00~21:45<br>Glamorous Hip<br>Miku     | 20:30~21:15<br>Basic<br>Ibuki                                 | 21:00~21:45<br>Beauty Waist Line<br>Miku |  |  |         |         | 21:00~21:45<br>Basic<br>Ibuki            |
|       |  |  |   |  |  |  |         |         |  |
|       |  |  |   |  |  |  |         |         |  |

# Surf Fit池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/20

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

|       | 9月9日(水)                                  | 9月10日(木)   | 9月11日(金)                             | 9月12日(土)                                 | 9月13日(日)   | 9月14日(月) | 9月15日(火) | 9月16日(水)  |                                      |
|-------|--|--|--------------------------------------|--|--|----------|----------|---|--------------------------------------|
| 7:00  |  |  |                                      |  |  | 定休日      |          |   |                                      |
| 10:00 |  |  |                                      |  |  |          |          |   |                                      |
| 11:00 | 10:30~11:15<br>Total Beauty<br>Kana      |  | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>Miku | 10:30~11:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>Miku                     |          |          | 10:30~11:15<br>Basic<br>Aiko                                      | 10:30~11:15<br>Balance<br>Ibuki      |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>Basic<br>Miku             |  | 13:00~13:45<br>Balance<br>Aiko       | 12:00~12:45<br>Basic<br>Aiko             | 12:00~12:45<br>Balance<br>Ibuki                          |          |          | 13:00~13:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Comig soon | 13:00~13:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko |
| 18:00 |  | 17:30~18:15<br>Balance<br>Coming soon                    |                                      | 13:30~14:15<br>Balance<br>Kana           | 13:30~14:15<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Aiko |          |          |   |                                      |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku | 19:00~19:45<br>CORE Beginner<br>Aiko                     | 19:30~20:15<br>Total Beauty<br>Kana  |  |  |          |          | 19:30~20:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku                          | 19:30~20:15<br>Total Beauty<br>Kana  |
| 20:00 |  |  |                                      |  |  |          |          |   |                                      |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>Balance<br>Coming soon    | 20:30~21:15<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Kana | 21:00~21:45<br>Basic<br>Ibuki        |  |  |          |          | 21:00~21:45<br>Top Balance<br>(members only)<br>Kana              | 21:00~21:45<br>Basic<br>Miku         |
|       |  |  |                                      |  |  |          |          |   |                                      |
|       |  |  |                                      |  |  |          |          |   |                                      |

【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 9:00~18:00)  
 (日曜日/祝日 受付時間 9:00~18:00)  
 ※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。

# Surf Fit池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/20

## 2020/9/17~2020/9/24

|       | 9月17日(木)                             | 9月18日(金)                                 | 9月19日(土)   | 9月20日(日)  | 9月21日(月) | 9月22日(火)   | 9月23日(水)   | 9月24日(木)  |  |
|-------|--------------------------------------|--|--|---|----------|--|--|---|--|
| 7:00  |                                      |  |  |   | 定休日      |  |  |   |  |
| 10:00 |                                      | 10:30~11:15<br>Beauty Waist Line<br>Aiko | 10:30~11:15<br>Basic<br>Miku                         | 10:30~11:15<br>Total Beauty<br>Kana                         |          | 10:30~11:15<br>Top Balance<br>(members only)<br>Kana | 10:30~11:15<br>Basic<br>Ibuki                            |   |  |
| 11:00 |                                      |  | 12:00~12:45<br>Beauty Waist Line<br>Miku             | 12:00~12:45<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Aiko |          | 12:00~12:45<br>Balance<br>Ibuki                      | 13:00~13:45<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Kana |   |  |
| 13:00 |                                      | 13:00~13:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko     | 13:30~14:15<br>Balance<br>Ibuki                      | 13:30~14:15<br>Basic<br>Ibuki                               |          | 13:30~14:15<br>Glamorous Hip<br>Aiko                 |  |   |  |
| 18:00 | 17:30~18:15<br>Basic<br>Ibuki        |  | 15:00~15:45<br>Top Balance<br>(members only)<br>Kana | 15:00~15:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko                        |          | 15:00~15:45<br>Basic<br>Aiko                         |  | 17:30~18:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Aiko |  |
| 19:00 | 19:00~19:45<br>Glamorous Hip<br>Aiko | 19:30~20:15<br>Basic<br>Miku             |  |   |          |  | 19:30~20:15<br>Beauty Waist Line<br>Aiko                 | 19:00~19:45<br>Total Beauty<br>Kana                         |  |
| 20:00 |                                      |  |  |   |          |  |  |   |  |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>Balance<br>Miku       | 21:00~21:45<br>Total Beauty<br>Kana      |  |   |          |  | 21:00~21:45<br>Glamorous Hip<br>Miku                     | 20:30~21:15<br>Basic<br>Miku                                |  |
|       |                                      |  |  |   |          |  |  |   |  |

# Surf Fit池袋店 Lesson Schedule

更新日2020/8/20

## 2020/9/25~2020/9/30

|       | 9月25日(金)  | 9月26日(土)                             | 9月27日(日)   | 9月28日(月) | 9月29日(火)                               | 9月30日(水)                                 |  |
|-------|---|--------------------------------------|--|----------|--|--|--|
| 7:00  |   |                                      |  | 定休日      |  |  |  |
| 10:00 | 10:30~11:15<br>Basic<br>Ibuki                               | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>Kana | 10:30~11:15<br>Beauty Waist Line<br>Miku             |          | 10:30~11:15<br>Total Beauty<br>Kana    | 10:30~11:15<br>Balance<br>Ibuki          |  |
| 11:00 |   |                                      |  |          |  |  |  |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>CORE Beginner<br>Aiko                        | 12:00~12:45<br>Balance<br>Ibuki      | 12:00~12:45<br>Basic<br>Ibuki                        |          | 13:00~13:45<br>Sun Energy Yoga<br>Miku | 13:00~13:45<br>Beauty Waist Line<br>Kana |  |
| 18:00 |   | 13:30~14:15<br>Total Beauty<br>Kana  | 13:30~14:15<br>Top Balance<br>(members only)<br>Kana |          |  |  |  |
|       |   | 15:00~15:45<br>Basic<br>Aiko         | 15:00~15:45<br>Balance<br>Miku                       |          |  |  |  |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>Circuit Shape Step<br>(members only)<br>Aiko |                                      |  |          |  | 19:30~20:15<br>Beauty Waist Line<br>Aiko | 19:30~20:15<br>Total Beauty<br>Kana                      |
| 20:00 |   |                                      |  |          |  |  |  |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>Beauty Waist Line<br>Miku                    |                                      |  |          |  | 21:00~21:45<br>Basic<br>Ibuki            | 21:00~21:45<br>Sexy Back Style<br>(members only)<br>Miku |
|       |   |                                      |  |          |  |  |  |

【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 9:00~18:00)  
 (日曜日/祝日 受付時間 9:00~18:00)  
 ※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。  
 ※キャンセル待ち繰り上げの設定は予約時に設定お願い致します。