

# SurfFit 銀座本店 Lesson Schedule

更新日2021/7/20

## 2021/8/1~2021/8/15

	8月1日(日)	8月2日(月)	8月3日(火)	8月4日(水)	8月5日(木)	8月6日(金)	8月7日(土)	8月8日(日)
10:30	10:30~11:30 Advance New Music (members only) Nanami	定休日	10:30~11:15 BASIC Hinako	10:30~11:15 Total Beauty Hinako		10:30~11:15 Balance Rina	10:30~11:15 SUN ENERGY YOGA Nanami	10:30~11:15 BASIC Hinako
12:00	12:15~13:00 Total Beauty Hinako		12:00~12:45 Glamorous Hip Nanami	13:00~13:45 Power Beat Camp Honoka		12:00~12:45 Total Beauty Hinako	12:00~12:45 BASIC Hinako	12:00~12:45 Curvy Body Nanami
13:30	13:45~14:30 腹筋CRUSHER Coming soon		13:30~14:15 Total Beauty Hinako			13:30~14:15 腹筋CRUSHER Coming soon	13:30~14:30 Advance New Music (members only) Nanami	13:30~14:15 Circuit Shape Step (members only) Rina
15:00	15min 腹筋チャレンジ					15min 腹筋チャレンジ	15:15~16:00 Beauty Waist Line Rina	15:00~15:45 Balance Nanami
17:00	17:00 BASIC Hinako					17:30~18:15 Top Balance (members only) Rina	17:30~18:15 Sexy Back Style (members only) Rina	
18:00			18:00~18:45 Sexy Back Style (members only) Honoka	18:00~18:45 腹筋CRUSHER Coming soon 15min 腹筋チャレンジ	18:00~18:45 腹筋CRUSHER Coming soon	18:00~18:45 Power Beat Camp Honoka		
19:30			19:30~20:15 Curvy Body Nanami	19:45~20:45 Advance New Music (members only) Nanami	19:00~19:45 Curvy Body Nanami	19:30~20:15 BASIC Hinako		
21:00			21:00~21:45 Beauty Waist Line Honoka	21:30~22:15 Balance Rina	20:30~21:15 BASIC Rina	21:00~21:45 Glamorous Hip Honoka		

	8月9日(月)	8月10日(火)	8月11日(水)	8月12日(木)	8月13日(金)	8月14日(土)	8月15日(日)
10:30	定休日	10:30~11:15 Curvy Body Nanami	10:30~11:15 腹筋CRUSHER Coming soon 15min 腹筋チャレンジ		10:30~11:15 BASIC Hinako	10:30~11:15 Power Beat Camp Honoka	10:30~11:15 腹筋CRUSHER Coming soon 15min 腹筋チャレンジ
12:00		12:00~12:45 Circuit Shape Step (members only) Rina	13:00~13:45 Balance Rina		12:00~12:45 Top Balance (members only) Rina	12:00~12:45 CORE Beginner Rina	12:15~13:00 BASIC Honoka
13:30		13:30~14:15 Glamorous Hip Nanami			13:30~14:15 Total Beauty Hinako	13:30~14:15 BASIC Hinako	13:45~14:30 Balance Nanami
15:00						15:00~15:45 Glamorous Hip Honoka	15:15~16:00 Sexy Back Style (members only) Honoka
17:00					17:30~18:15 Beauty Waist Line Honoka	17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Rina	
18:00		18:00~18:45 Balance Rina	18:00~18:45 Glamorous Hip Honoka		19:00~19:45 Total Beauty Hinako	18:00~19:00 Advance New Music (members only) Nanami	
19:30		19:30~20:15 Beauty Waist Line Honoka	19:30~20:15 BASIC Hinako		20:30~21:15 Power Beat Camp Honoka	19:45~20:30 Power Beat Camp Honoka	
21:00		21:00~21:45 BASIC Hinako	21:00~21:45 Sexy Back Style (members only) Honoka			21:15~22:00 Curvy Body Nanami	

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

# SurfFit 銀座本店 Lesson Schedule

## 2021/8/16～2021/8/31

更新日2021/7/20

	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)	8月21日(土)	8月22日(日)	8月23日(月)
10:30	定休日	10:30～11:15 腹筋CRUSHER Coming soon	10:30～11:15 BASIC Hinako	定休日	10:30～11:15 Power Beat Camp Honoka	10:30～11:15 Glamorous Hip Honoka	10:30～11:15 Total Beauty Hinako	定休日
12:00		12:15～13:00 Curvy Body Nanami	13:00～13:45 Glamorous Hip Honoka		12:00～12:45 BASIC Hinako	12:00～12:45 Top Balance (members only) Rina	12:00～12:45 Sexy Back Style (members only) Honoka	
13:30		13:45～14:30 Balance Rina			13:30～14:15 Beauty Waist Line Honoka	13:30～14:15 Total Beauty Hinako	13:30～14:15 BASIC Hinako	
15:00						15:00～15:45 BASIC Honoka	15:00～15:45 Beauty Waist Line Honoka	
17:00					17:30～18:15 Curvy Body Nanami	17:30～18:15 Beauty Waist Line Rina		
18:00		18:00～18:45 Power Beat Camp Honoka	18:00～18:45 Top Balance (members only) Nanami		19:00～19:45 Sexy Back Style (members only) Honoka	18:00～18:45 腹筋CRUSHER Coming soon	15min 腹筋チャレンジ	
19:30		19:30～20:15 BASIC Honoka	19:30～20:15 SUN ENERGY YOGA Honoka		20:30～21:15 Glamorous Hip Nanami	19:45～20:30 Curvy Body Nanami		
21:00		21:00～22:00 Advance (members only) Nanami	21:00～21:45 Curvy Body Nanami			21:15～22:00 Top Balance (members only) Rina		

	8月24日(火)	8月25日(水)	8月26日(木)	8月27日(金)	8月28日(土)	8月29日(日)	8月30日(月)	8月31日(火)
10:30	10:30～11:15 Glamorous Hip Nanami	10:30～11:15 Balance Rina	定休日	10:30～11:15 Beauty Waist Line Honoka	10:30～11:15 BASIC Hinako	10:30～11:15 Sexy Back Style (members only) Honoka	定休日	10:30～11:15 CORE Beginner Rina
12:00	12:00～12:45 Power Beat Camp Nanami	13:00～13:45 Beauty Waist Line Honoka		12:00～12:45 Balance Rina	12:00～12:45 Curvy Body Coming soon	12:00～12:45 Balance Nanami		12:00～12:45 腹筋CRUSHER Coming soon
13:30	13:30～14:15 Curvy Body Coming soon			13:30～14:15 BASIC Honoka	13:30～14:15 腹筋CRUSHER Coming soon	13:30～14:15 Curvy Body Coming soon		13:45～14:30 Circuit Shape Step (members only) Rina
15:00					15min 腹筋チャレンジ	15:00～15:45 Power Beat Camp Nanami		
17:00				17:30～18:15 BASIC Nanami	17:30～18:15 Balance Rina			
18:00	18:00～18:45 BASIC Hinako	18:00～19:00 Advance (members only) Nanami		19:00～19:45 Glamorous Hip Honoka	18:00～18:45 Total Beauty Hinako			18:00～18:45 Curvy Body Nanami
19:30	19:30～20:15 Sexy Back Style (members only) Rina	19:45～20:30 Power Beat Camp Honoka		20:30～21:30 Advance (members only) Nanami	19:30～20:15 Circuit Shape Step (members only) Rina			19:30～20:15 Glamorous Hip Honoka
21:00	21:00～21:45 Total Beauty Hinako	21:15～22:00 BASIC Hinako			21:00～21:45 腹筋CRUSHER Coming soon	15min 腹筋チャレンジ		21:00～21:45 Top Balance (members only) Nanami

【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

(受付時間 9:00～18:00)