

更新日2021/7/20

2021/8/1~2021/8/15

	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 腹筋CRUSHER Coming soon	10:30～11:30 Advance (members only)		10:30～11:15 Beauty Waist Line Hazuki	10:30～11:15 CORE Beginner Mizuki	10:30～11:15 Glamorous Hip Ayuka	
12:00		15min 腹筋チャレンジ	New Music Ayuka					
		12:15～13:00 Curvy Body Kyoka	13:00～13:45 Balance Kyoka		12:00～12:45 BASIC Hazuki	12:00～12:45 Sexy Back Style (members only) Kyoka	12:00～12:45 Curvy Body Kyoka	
13:30		13:45～14:30 Total Beauty Mizuki			13:30～14:15 Circuit Shape Step (members only) Mizuki	13:30～14:15 BASIC Ayuka	13:30～14:15 Top Balance (members only) Ayuka	
15:00							15:00～15:45 腹筋CRUSHER Coming soon	15:00～15:45 Total Beauty Kyoka
17:00							15min 腹筋チャレンジ	
18:00		18:00～18:45 Power Beat Camp Ayuka	18:00～18:45 BASIC Hazuki		17:30～18:15 Curvy Body Mizuki	18:00～19:00 Advance (members only) New Music Ayuka	17:30～18:15 Power Beat Camp Ayuka	
					19:00～19:45 BASIC Hazuki	19:45～20:30 Total Beauty Kyoka		
		19:30	19:30～20:15 Beauty Waist Line Hazuki		19:30～20:15 Sexy Back Style (members only) Kyoka		20:30～21:15 Top Balance (members only) Kyoka	
21:00		21:00～21:45 BASIC Ayuka	21:00～21:45 腹筋CRUSHER Coming soon		Kyoka		21:15～22:00 Glamorous Hip Ayuka	
			15min 腹筋チャレンジ					

- ・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週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 栄店 Lesson Schedule

更新日2021/7/20

2021/8/16～2021/8/31

	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 Sexy Back Style (members only) Kyoka	10:30～11:15 腹筋CRUSHER Coming soon 15min 腹筋チャレンジ		10:30～11:15 Total Beauty Mizuki	10:30～11:15 Glamorous Hip Ayuka	10:30～11:15 Beauty Waist Line Hazuki	定休日	
12:00		12:00～12:45 Power Beat Camp Ayuka			12:00～12:45 Top Balance (members only) Kyoka	12:00～12:45 BASIC Hazuki	12:00～12:45 Sexy Back Style (members only) coming soon		
13:30		13:30～14:15 Beauty Waist Line Kyoka	13:00～13:45 Glamorous Hip Kyoka		13:30～14:15 BASIC Mizuki	13:30～14:15 腹筋CRUSHER Coming soon	13:30～14:15 BASIC Hazuki		
15:00						15min 腹筋チャレンジ			15:00～15:45 Balance Mizuki
17:00							15:15～16:15 Advance (members only) Ayuka		
							17:30～18:15 Circuit Shape Step (members only) Ayuka		
18:00		18:00～18:45 BASIC Hazuki	18:00～18:45 Power Beat Camp Mizuki		19:00～19:45 腹筋CRUSHER Coming soon 15min 腹筋チャレンジ	18:00～18:45 Balance Ayuka			
19:30		19:30～20:30 Advance (members only) Ayuka	19:30～20:15 Balance Kyoka		19:30～20:15 Curvy Body Kyoka				
21:00			21:00～21:45 SUN ENERGY YOGA Mizuki		21:00～21:45 Beauty Waist Line coming soon				
		21:15～22:00 Curvy Body Hazuki							

	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 Curvy Body Mizuki	10:30～11:15 Glamorous Hip Ayuka		10:30～11:15 腹筋CRUSHER Coming soon	10:30～11:15 Circuit Shape Step (members only) Mizuki	10:30～11:15 Curvy Body Kyoka	定休日	10:30～11:15 BASIC Ayuka
12:00	12:00～13:00 Advance (members only) Ayuka			15min 腹筋チャレンジ				
13:30		13:00～13:45 Sexy Back Style (members only) coming soon		12:15～13:00 Total Beauty Kyoka	12:00～12:45 Glamorous Hip Kyoka	12:00～13:00 Advance (members only) Ayuka		12:00～12:45 Power Beat Camp Mizuki
15:00	13:45～14:30 Balance Mizuki			13:45～14:30 Power Beat Camp Mizuki	13:30～14:15 Total Beauty Hazuki	13:45～14:30 Balance Kyoka		13:30～14:15 Top Balance (members only) Ayuka
17:00					15:00～15:45 BASIC Mizuki	15:15～16:00 Beauty Waist Line coming soon		
18:00	18:00～18:45 Glamorous Hip Kyoka	18:00～18:45 Total Beauty Kyoka		17:30～18:15 CORE Beginner Mizuki	17:30～18:15 Beauty Waist Line Hazuki			18:00～18:45 Curvy Body Kyoka
19:30	19:30～20:15 Power Beat Camp Ayuka	19:30～20:15 BASIC Mizuki		19:00～19:45 Curvy Body Kyoka				
21:00	21:00～21:45 BASIC Kyoka	21:00～21:45 Balance Kyoka		19:30～20:15 Beauty Waist Line Kyoka				19:30～20:15 腹筋CRUSHER Coming soon
				20:30～21:15 腹筋CRUSHER Coming soon				15min 腹筋チャレンジ
				21:00～21:45 Glamorous Hip Hazuki				21:15～22:00 Sexy Back Style (members only) Kyoka

【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)