

# SurfFit 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2022/10/20

## 2022/11/1~2022/11/15

	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)	11月5日(土)	11月6日(日)	11月7日(月)	11月8日(火)
10:30	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Mizuki	10:30~11:15 Beauty Body Mizuki	10:30~11:15 Glamorous Hip Toki	10:30~11:15 Basic Toki	10:30~11:15 Balance Toki	10:30~11:15 Surf Yoga Mizuki	定休日	10:30~11:15 Pre SURF Mizuki
12:00	12:00~12:45 Beauty Body Ayuka	13:00~13:45 Step to Burn Mizuki	12:00~12:45 Circuit Shape Step (members only) Chihiro	12:00~12:45 Pre SURF Mizuki	12:00~13:00 Advance (members only) Ayuka	12:00~12:45 Waist&Hip comingsoon		12:00~12:45 Balance Advance (members only) Ayuka
13:30	13:30~14:15 Surf Pilates Mizuki		13:30~14:15 Waist&Hip Chihiro	13:30~14:15 Surfers High (members only) Mizuki	13:45~14:30 Basic Toki	13:30~14:15 Waist Ayuka		13:30~14:15 Step to Burn Mizuki
15:00			15:00~15:45 Pre SURF Mizuki		15:15~16:00 Waist Ayuka	15:00~15:45 Back&Arm (members only) Mizuki		
17:00								
18:00	18:00~18:45 Waist Fuuka	18:00~18:45 Balance Toki	17:30~18:15 Power Beat Camp Mizuki	18:00~18:45 Back&Arm (members only) Mizuki	17:30~18:15 Glamorous Hip Toki			18:00~18:45 Basic Toki
19:30	19:30~20:15 Step to Burn Ayuka	19:30~20:15 Surfers High (members only) Ayuka		19:30~20:15 Beauty Body Ayuka				19:30~20:30 Advance (members only) Ayuka
21:00	21:00~21:45 Balance Advance (members only) Fuuka	21:00~21:45 Basic Toki		21:00~21:45 Power Beat Camp Ayuka				21:15~22:00 Glamorous Hip Toki

	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月12日(土)	11月13日(日)	11月14日(月)	11月15日(火)
10:30	10:30~11:30 Advance (members only) Ayuka		10:30~11:15 Circuit Shape Step (members only) Mizuki	10:30~11:15 Step to Burn Mizuki	10:30~11:15 Surfers High (members only) Ayuka	定休日	10:30~11:15 Surf Yoga Aiko
12:00	12:15~13:00 Basic Toki		12:00~12:45 Pre SURF Mizuki	12:00~12:45 Balance Toki	12:00~12:45 Basic Toki		12:00~12:45 Waist&Hip comingsoon
13:30			13:30~14:15 Glamorous Hip Toki	13:30~14:15 Waist&Hip Mizuki	13:30~14:15 Power Beat Camp Ayuka		13:30~14:15 Back&Arm (members only) Aiko
15:00				15:00~15:45 Balance Advance (members only) Ayuka	15:00~15:45 Glamorous Hip Toki		
17:00			17:30~18:15 Pre SURF Mizuki	17:30~18:15 Beauty Body Ayuka			
18:00				18:00~18:45 Basic Toki			18:00~18:45 Beauty Body Ayuka
19:30	19:30~20:15 Power Beat Camp Rio		19:00~19:45 Back&Arm (members only) Chihiro	19:30~20:15 Waist Ayuka			19:30~20:15 Pre SURF Mizuki
21:00	21:00~21:45 Waist&Hip Mizuki		20:30~21:15 Balance Toki	21:00~22:00 Advance (members only) Ayuka			21:00~21:45 Surfers High (members only) Mizuki

・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 渋谷店 Lesson Schedule

更新日2022/10/20

## 2022/11/16~2022/11/30

	11月16日(水)	11月17日(木)	11月18日(金)	11月19日(土)	11月20日(日)	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)
10:30	10:30~11:15 Balance Ayuka		10:30~11:15 Surfers High (members only) Ayuka	10:30~11:15 Circuit Shape Step (members only) Rio	10:30~11:15 Waist Ayuka	定休日	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Rio	10:30~11:15 Glamorous Hip Toki
12:00	13:00~13:45 Power Beat Camp Mizuki		12:00~12:45 Glamorous Hip Toki	12:00~12:45 Pre SURF Mizuki	12:00~13:00 Advance (members only) comingsoon		12:00~12:45 Beauty Body Rio	12:00~12:45 Balance Advance (members only) Ayuka
13:30			13:30~14:15 Balance Toki	13:30~14:15 Basic Toki	13:45~14:30 Waist&Hip comingsoon		13:30~14:15 Pre SURF Mizuki	13:30~14:15 Waist&Hip Mizuki
15:00				15:00~15:45 Power Beat Camp Rio	15:15~16:00 Surf Pilates Mizuki			15:00~15:45 Pre SURF Mizuki
17:00			17:30~18:15 Beauty Body Ayuka	17:30~18:15 Step to Burn Mizuki				17:30~18:15 Surf Yoga Mizuki
18:00	18:00~18:45 Balance Advance (members only) Mizuki		19:00~19:45 Basic Toki	18:00~18:45 Waist&Hip Mizuki				18:00~18:45 Balance Toki
19:30	19:30~20:15 Glamorous Hip Toki		20:30~21:15 Circuit Shape Step (members only) Ayuka	19:30~20:15 Back&Arm (members only) comingsoon				19:30~20:30 Advance (members only) Ayuka
21:00	21:00~21:45 Pre SURF Mizuki			21:00~21:45 Step to Burn Mizuki				21:15~22:00 Waist Ayuka

	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)
10:30		10:30~11:15 Waist&Hip comingsoon	10:30~11:15 Beauty Body Mizuki	10:30~11:15 Basic Toki	定休日	10:30~11:15 Pre SURF Mizuki	10:30~11:15 Beauty Body Rio
12:00		12:00~12:45 Power Beat Camp Rio	12:00~12:45 Basic Toki	12:00~12:45 Back&Arm (members only) comingsoon		12:00~12:45 Balance Advance (members only) Mizuki	13:00~13:45 Back&Arm (members only) Mizuki
13:30		13:30~14:15 Waist Ayuka	13:30~14:15 Pre SURF Mizuki	13:30~14:15 Glamorous Hip Toki		13:30~14:15 Step to Burn Ayuka	
15:00			15:00~16:00 Advance (members only) comingsoon	15:00~15:45 Waist Ayuka			
17:00	17:30~18:15 Power Beat Camp Rio	18:00~18:45 Back&Arm (members only) Rio	17:30~18:15 Balance Toki				18:00~18:45 Beauty Body Ayuka
18:00							18:00~18:45 Waist Ayuka
19:30	19:00~19:45 Waist&Hip Mizuki	19:30~20:15 Step to Burn Mizuki					19:30~20:15 Balance Toki
	20:30~21:15 Surf Pilates Rio						19:30~20:15 Surfers High (members only) Ayuka
21:00		21:00~21:45 Glamorous Hip Toki					21:00~21:45 Circuit Shape Step (members only) Ayuka
							21:00~21:45 Basic Toki

【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)