

# SurfFit 銀座本店 Lesson Schedule

更新日2023/1/5

## 2023/1/1~2023/1/15

	1月1日(日)	1月2日(月)	1月3日(火)	1月4日(水)	1月5日(木)	1月6日(金)	1月7日(土)	1月8日(日)
10:30	休業日	休業日		10:30~11:15 Beauty Body Miku.A		10:30~11:15 Pre SURF Nanami	10:30~11:15 Waist Hazuki	10:30~11:15 HipPump Nanami
12:00				13:00~13:45 Balance Advance (members only) Nanami		12:00~12:45 BASIC Miku.A	12:00~12:45 Balance Miku.A	12:00~12:45 Back&Arm (members only) Aiko
13:30			13:30~14:15 HipPump Nanami		13:30~14:15 Waist&Hip Nanami		13:30~14:15 Power Beat Camp Hazuki	13:30~14:15 Pre SURF Nanami
15:00			15:00~15:45 BASIC Miku.A				15:00~15:45 BASIC Miku.A	15:00~15:45 Glamorous Hip Aiko
17:00			16:30~17:15 Back&Arm (members only) Nanami			17:30~18:15 Pre SURF Nanami		17:30~18:30 Advance (members only) Hazuki
18:00					18:00~19:00 Advance (members only) Hazuki	19:00~19:45 BASIC Miku.A	18:00~18:45 HipPump Miku.A	
19:30					19:45~20:30 Glamorous Hip Nanami	20:30~21:15 Back&Arm (members only) Nanami	19:30~20:15 Waist Rio	
21:00					21:15~22:00 Waist&Hip Hazuki		21:00~21:45 Circuit Shape Step (members only) New Music Rio	

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
10:30	定休日	10:30~11:15 Step to Burn Hazuki	10:30~11:15 Waist&Hip Nanami		10:30~11:15 Surf Yoga Hazuki	10:30~11:15 HipPump Nanami	10:30~11:15 Power Beat Camp Hazuki
12:00		12:00~12:45 Beauty Body Miku.A	13:00~13:45 Waist Hazuki		12:00~12:45 Pre SURF Nanami	12:00~12:45 BASIC Miku.A	12:00~12:45 Balance Advance (members only) Mizuki
13:30		13:30~14:15 Pre SURF Hazuki			13:30~14:15 Glamorous Hip Hazuki	13:30~14:30 Advance (members only) Nanami	13:30~14:15 Step to Burn Hazuki
15:00						15:15~16:00 Balance Miku.A	15:00~15:45 Pre SURF Mizuki
17:00				17:30~18:30 Advance (members only) Chihiro		17:30~18:15 Glamorous Hip Nanami	
18:00		18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) New Music Nanami	18:00~18:45 Beauty Body Miku.A	19:15~20:00 Balance Miku.A	18:00~18:45 Back&Arm (members only) Rio		
19:30		19:30~20:15 BASIC Miku.A	19:30~20:15 Back&Arm (members only) Hazuki	20:45~21:30 Pre SURF Hazuki	19:30~20:15 Power Beat Camp Nanami		
21:00		21:00~21:45 Glamorous Hip Nanami	21:00~21:45 HipPump Miku.A		21:00~21:45 Waist Rio		

・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

更新日2023/1/5

## 2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:30	定休日	10:30~11:15 BASIC Miku.A	10:30~11:15 Pre SURF Hazuki		10:30~11:15 Balance Miku.A	10:30~11:15 Power Beat Camp Nanami	10:30~11:15 Beauty Body Miku.A	定休日
12:00		12:00~12:45 Waist Hazuki	13:00~13:45 Power Beat Camp Hazuki		12:00~12:45 Surf Pilates Nanami	12:00~12:45 Pre SURF Hazuki	12:00~13:00 Advance (members only) Hazuki	
13:30		13:30~14:15 Beauty Body Miku.A	13:30~14:15 HipPump Miku.A		13:30~14:15 Circuit Shape Step (members only) Nanami	13:45~14:30 BASIC Miku.A		
15:00		15:00~15:45 Step to Burn Hazuki	15:15~16:00 Waist&Hip Hazuki					
17:00		17:30~18:15 Step to Burn Nanami	17:30~18:15 Waist Hazuki					
18:00		18:00~18:45 HipPump Nanami	18:00~18:45 Balance Miku.A		18:00~18:45 Waist&Hip Hazuki			
19:30		19:30~20:15 Glamorous Hip Hazuki	19:30~20:15 Balance Advance (members only) Nanami		19:30~20:15 Pre SURF Nanami			
21:00		21:00~21:45 Back&Arm (members only) Nanami	21:00~21:45 BASIC Miku.A		21:00~21:45 Balance Advance (members only) Nanami			

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:30	10:30~11:15 Waist Hazuki	10:30~11:15 Surf Pilates Nanami		10:30~11:15 Glamorous Hip Nanami	10:30~11:15 BASIC Miku.A	10:30~11:15 Balance Advance (members only) Nanami	定休日	10:30~11:15 Waist&Hip Nanami
12:00	12:00~12:45 Balance Miku.A	13:00~13:45 Glamorous Hip Nanami		12:00~12:45 Waist Hazuki	12:00~12:45 Back&Arm (members only) Hazuki	12:00~12:45 Beauty Body Miku.A		12:00~12:45 BASIC Miku.A
13:30	13:30~14:15 Back&Arm (members only) Hazuki	13:30~14:15 Step to Burn Nanami		13:30~14:15 Step to Burn Nanami	13:30~14:15 HipPump Miku.A	13:30~14:15 Power Beat Camp Nanami		13:30~14:15 Balance Advance (members only) Nanami
15:00	15:00~15:45 Surf Yoga Hazuki	15:00~15:45 Balance Miku.A						
17:00	17:30~18:15 Balance Advance (members only) comingsoon	17:30~18:15 Pre SURF Hazuki						
18:00	18:00~18:45 BASIC Miku.A	18:00~18:45 Step to Burn Hazuki		18:00~18:45 Beauty Body Miku.A	18:00~18:45 Waist&Hip comingsoon	18:00~18:45 Back&Arm (members only) Hazuki		18:00~18:45 Back&Arm (members only) Hazuki
19:30	19:30~20:15 Circuit Shape Step (members only) Nanami	19:30~20:15 Waist Hazuki		19:30~20:30 Advance (members only) Hazuki	19:30~20:15 Balance Advance (members only) Miku.A	20:30~21:15 Power Beat Camp comingsoon		19:30~20:15 Balance Miku.A
21:00	21:00~21:45 Waist&Hip Nanami	21:00~22:00 Advance (members only) Nanami		21:15~22:00 HipPump Miku.A	21:00~21:45 Pre SURF Hazuki			

【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)