

# SurfFit 銀座本店 Lesson Schedule

更新日2023/3/24

## 2023/3/1~2023/3/15

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	
10:30	10:30~11:15 Step to Burn Miku.A		10:30~11:15 Waist&Hip Hazuki	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Nanami	10:30~11:15 Hip Pump Miku.A	定休日	10:30~11:15 Balance Miku.A	10:30~11:15 Power Beat Camp Nanami	
12:00	13:00~13:45 Beauty Body Miku.A		12:00~12:45 BASIC comingsoon	12:00~12:45 Surf Pilates Nanami	12:00~12:45 Beauty Body Miku.A		12:00~12:45 BASIC comingsoon	13:00~13:45 Waist&Hip Nanami	
13:30			13:30~14:15 Circuit Shape Step (members only) Rio	13:30~14:15 Glamorous Hip Miku.A	13:30~14:15 BASIC comingsoon		13:30~14:15 Hip Pump Miku.A		
15:00				15:00~15:45 Pre SURF Nanami	15:00~15:45 Balance Miku.A				
17:00			17:30~18:15 Pre SURF Hazuki		17:30~18:15 Beauty Body Miku.A				
18:00	18:00~18:45 BASIC comingsoon		19:00~19:45 BASIC comingsoon	18:00~19:00 Advance (members only) Nanami				18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Nanami	18:00~18:45 Waist Hazuki
19:30	19:30~20:15 Balance Advance (members only) Hazuki		20:30~21:15 Back&Arm (members only) Hazuki	19:45~20:30 Balance Miku.A				19:30~20:15 Power Beat Camp Hazuki	19:30~20:15 Step to Burn Miku.A
21:00	21:00~21:45 Waist Hazuki			21:15~22:00 Surf Yoga Nanami				21:00~21:45 Pre SURF Nanami	21:00~22:00 Advance (members only) Hazuki

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30		10:30~11:15 Pre SURF Nanami	10:30~11:15 Balance Miku.A	10:30~11:15 Waist&Hip Hazuki	定休日	10:30~11:15 Step to Burn Hazuki	10:30~11:15 Waist Hazuki
12:00		12:00~12:45 Glamorous Hip Miku.A	12:00~12:45 Waist Hazuki	12:00~12:45 Pre SURF Nanami		12:00~12:45 Pre SURF Hazuki	13:00~13:45 Surf Yoga Hazuki
13:30		13:30~14:15 Hip Pump Nanami	13:30~14:15 Step to Burn Miku.A	13:30~14:15 Glamorous Hip Hazuki		13:30~14:15 BASIC comingsoon	
15:00			15:00~15:45 Waist&Hip Hazuki	15:00~16:00 Advance (members only) Nanami			
17:00	17:30~18:15 Back&Arm (members only) Rio	18:00~18:45 Waist Hazuki	17:30~18:15 BASIC comingsoon				
18:00	19:00~19:45 Power Beat Camp Nanami					18:00~18:45 Balance Advance (members only) Hazuki	18:00~18:45 Hip Pump Miku.A
19:30	20:30~21:15 Surf Pilates Nanami	19:30~20:15 Beauty Body Miku.A				19:30~20:15 Balance Miku.A	19:30~20:15 Back&Arm (members only) Hazuki
21:00		21:00~21:45 Balance Advance (members only) Hazuki				21:00~21:45 Beauty Body Miku.A	21:00~21:45 Glamorous Hip Miku.A

- ・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2023/3/24

## 2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	
10:30		10:30~11:15 BASIC comingsoon	10:30~11:15 Balance Advance (members only) Hazuki	10:30~11:15 Waist Hazuki	定休日	10:30~11:15 Pre SURF Nanami	10:30~11:15 Beauty Body Miku.A		
12:00		12:00~12:45 Balance Miku.A	12:00~12:45 Beauty Body Miku.A	12:00~12:45 Circuit Shape Step (members only) comingsoon		12:00~12:45 Glamorous Hip Miku.A		13:00~13:45 Circuit Shape Step (members only) comingsoon	
13:30		13:30~14:15 Step to Burn Miku.A	13:30~14:15 Pre SURF Hazuki	13:30~14:15 Waist&Hip Hazuki		13:30~14:15 Back&Arm (members only) Nanami			
15:00			15:00~15:45 Hip Pump Miku.A	15:00~15:45 BASIC comingsoon		15:00~15:45 Balance Miku.A			
17:00									
	17:30~18:15 Balance Miku.A		17:30~18:15 Power Beat Camp Hazuki			17:30~18:15 Hip Pump Miku.A			17:30~18:30 Advance (members only) Nanami
18:00		18:00~18:45 Glamorous Hip Miku.A						18:00~18:45 Power Beat Camp Nanami	
	19:00~19:45 Hip Pump								19:15~20:00 Waist&Hip Hazuki
19:30		19:30~20:15 Back&Arm (members only) Hazuki						19:30~20:15 Waist Hazuki	
	20:30~21:15 BASIC comingsoon								20:45~21:30 Pre SURF Nanami
21:00		21:00~21:45 Waist Hazuki					21:00~21:45 Balance Advance (members only) Nanami		

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)	
10:30	10:30~11:15 Power Beat Camp Rio	10:30~11:15 Beauty Body Miku.A	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Nanami	定休日	10:30~11:15 BASIC comingsoon	10:30~11:15 Glamorous Hip Nanami		10:30~11:15 Surf Pilates Nanami	
12:00	12:00~12:45 Pre SURF Hazuki	12:00~13:00 Advance (members only) Nanami	12:00~12:45 Waist&Hip Hana		12:00~12:45 Waist&Hip Nanami		13:00~13:45 Hip Pump Nanami		12:00~12:45 Waist Hazuki
13:30	13:30~14:15 BASIC comingsoon	13:45~14:30 BASIC comingsoon	13:30~14:15 Power Beat Camp Nanami			13:30~14:15 Pre SURF Nanami			13:30~14:15 Back&Arm (members only) Nanami
15:00		15:15~16:00 Glamorous Hip Miku.A	15:00~15:45 Pre SURF Hana						
17:00								17:30~18:15 Balance Advance (members only) Hazuki	
18:00	18:00~18:45 Balance Miku.A					18:00~18:45 Glamorous Hip Miku.A	18:00~18:45 Waist&Hip Hazuki	19:00~19:45 Balance Miku.A	18:00~18:45 Beauty Body Miku.A
19:30	19:30~20:15 Circuit Shape Step (members only) comingsoon					19:30~20:30 Advance (members only) Nanami	19:30~20:15 BASIC comingsoon	20:30~21:15 Surf Yoga Hazuki	19:30~20:15 Step to Burn Miku.A
21:00	21:00~21:45 Beauty Body Miku.A					21:15~22:00 Step to Burn Miku.A	21:00~21:45 Back&Arm (members only) Hazuki		21:00~21:45 Circuit Shape Step (members only) comingsoon

【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)