

# SurfFit 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/2/20

## 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 Balance Rio.K		10:30~11:15 Waist Miku	10:30~11:15 Balance Advance (members only) Fuuka	10:30~11:15 Basic Rio.K		10:30~11:15 Beauty Body Fuuka	10:30~11:15 Waist&Hip Fuuka
12:00			12:00~12:45 Basic Rio.K	12:00~12:45 Power Beat Camp Fuuka	12:00~12:45 Balance Advance (members only) Fuuka		12:00~13:00 Advance (members only) Miku	13:00~13:45 Waist Miku
13:30	13:00~13:45 Back&Arm (members only) Aiko		13:30~14:15 Step to Burn Miku	13:30~14:15 Basic Rio.K	13:30~14:15 Pre SURF Rio.K		13:45~14:30 Hip Pump Fuuka	
15:00				15:00~15:45 Beauty Body Fuuka	15:00~15:45 Waist&Hip Fuuka			
17:00		17:30~18:15 Beauty Body Fuuka		17:30~18:15 Balance Rio.K				
18:00	18:00~18:45 Glamorous Hip Fuuka	19:00~20:00 Advance (members only) Miku	18:00~18:45 Basic Toki				18:00~18:45 Pre SURF Rio.K	18:00~18:45 Back&Arm (members only) Aiko
19:30	19:30~20:15 Step to Burn Aiko	20:45~21:30 Hip Pump Fuuka	19:30~20:15 Pre SURF Rio.K				19:30~20:15 Circuit Shape Step (members only) Miku	19:30~20:15 Balance Rio.K
21:00	21:00~21:45 Power Beat Camp Fuuka		21:00~21:45 Glamorous Hip Toki				21:00~21:45 Basic Rio.K	21:00~21:45 Surf Pilates Aiko

	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 Balance Rio.K	10:30~11:15 Glamorous Hip Fuuka	10:30~11:15 Waist Miku		10:30~11:15 Basic Rio.K	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Aiko
12:00		12:00~12:45 Balance Advance (members only) Fuuka	12:00~12:45 Beauty Body Fuuka	12:00~12:45 Power Beat Camp Fuuka		12:00~12:45 Hip Pump Aiko	13:00~13:45 Waist&Hip Aiko
13:30		13:30~14:15 Basic Rio.K	13:30~14:15 Waist&Hip Miku	13:30~14:15 Circuit Shape Step (members only) Miku		13:30~14:15 Pre SURF Rio.K	
15:00			15:00~15:45 Waist Miku	15:00~15:45 Hip Pump Fuuka			
17:00					定休日		
18:00	17:30~18:15 Hip Pump Fuuka	18:00~18:45 Surf Yoga Miku	17:30~18:15 Back&Arm (members only) Miku			18:00~18:45 Glamorous Hip Fuuka	18:00~18:45 Basic Rio.K
19:30	19:00~19:45 Pre SURF Rio.K	19:30~20:15 Beauty Body Fuuka				19:30~20:15 Step to Burn Aiko	19:30~20:30 Advance (members only) Miku
21:00	20:30~21:15 Power Beat Camp Fuuka	21:00~21:45 Hip Pump Miku				21:00~21:45 Balance Advance (members only) Fuuka	21:15~22:00 Pre SURF Rio.K

- ・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 池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/2/20

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 Pre SURF Rio.K	10:30~11:15 Basic Rio.K	10:30~11:15 Waist&Hip Aiko	定休日	10:30~11:15 Surf Yoga Aiko	10:30~11:15 Balance Advance (members only) Aiko	
12:00		12:00~12:45 Hip Pump Miku	12:00~13:00 Advance (members only) Miku	12:00~12:45 Pre SURF Rio.K		12:00~12:45 Step to Burn Aiko	13:00~13:45 Beauty Body Aiko	
13:30		13:30~14:15 Balance Rio.K	13:45~14:30 Surf Pilates Aiko	13:30~14:15 Back&Arm (members only) Aiko		13:30~14:15 Waist&Hip Miku		
15:00			15:00~15:45 Balance Rio.K			15:00~15:45 Waist Aiko		
17:00								
	17:30~18:15 Glamorous Hip Miku		17:30~18:15 Power Beat Camp Aiko			17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Miku		17:30~18:15 Beauty Body Aiko
18:00		18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Aiko					18:00~18:45 Waist Miku	
	19:00~19:45 Basic Rio.K							19:00~19:45 Back&Arm (members only) Miku
19:30		19:30~20:15 Step to Burn Miku					19:30~20:15 Basic Rio.K	20:30~21:15 Hip Pump Aiko
21:00		21:00~21:45 Waist&Hip Aiko					21:00~22:00 Advance (members only) Miku	

	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 Miku	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Miku	10:30~11:15 Step to Burn Aiko	定休日	10:30~11:15 Balance Advance (members only) Aiko	10:30~11:15 Balance Rio.K		10:30~11:15 Pre SURF Rio.K
12:00	12:00~12:45 Step to Burn Aiko	12:00~12:45 Waist Miku	12:00~12:45 Glamorous Hip Aiko		12:00~12:45 Basic Rio.K	13:00~14:00 Advance (members only) Miku		12:00~12:45 Surf Pilates Aiko
13:30	13:30~14:15 Waist&Hip Miku	13:30~14:15 Balance Rio.K	13:30~14:15 Pre SURF Rio.K		13:30~14:15 Beauty Body Aiko			13:30~14:15 Basic Rio.K
15:00		15:00~15:45 Surf Yoga Miku	15:00~15:45 Beauty Body Aiko					
17:00		17:30~18:15 Basic Rio.K					17:30~18:15 Circuit Shape Step (members only) Miku	
18:00	18:00~18:45 Pre SURF Rio.K					18:00~18:45 Glamorous Hip Miku	18:00~18:45 Beauty Body Aiko	18:00~18:45 Waist Miku
							19:00~19:45 Balance Rio.K	
19:30	19:30~20:15 Balance Advance (members only) Aiko					19:30~20:15 Pre SURF Rio.K	19:30~20:15 Hip Pump Miku	19:30~20:15 Power Beat Camp Aiko
21:00	21:00~21:45 Balance Rio.K					21:00~21:45 Waist&Hip Miku	21:00~21:45 Waist Aiko	21:00~21:45 Back&Arm (members only) Miku

【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)