

SurfFit 銀座本店 Lesson Schedule

更新日2023/3/20

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)
10:30	10:30~11:15 Waist&Hip Hazuki	定休日	10:30~11:15 Surf Pilates Nanami	10:30~11:15 Hip Pump Nanami		10:30~11:15 Waist Hazuki	10:30~11:15 Back&Arm (members only) Nanami
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Nanami		12:00~12:45 Abs comingsoon	13:00~13:45 Waist&Hip Nanami		12:00~12:45 BASIC Onri	12:00~12:45 Balance Miku.A
13:30	13:45~14:30 Abs comingsoon		13:30~14:15 Back&Arm (members only) Nanami			13:30~14:15 Pre SURF Hazuki	13:30~14:15 Power Beat Camp Nanami
15:00	15:15~16:00 Pre SURF Nanami						15:00~15:45 BASIC Onri
17:00					17:30~18:15 Beauty Body Miku.A		17:30~18:15 Glamorous Hip Miku.A
18:00			18:00~18:45 Step to Burn Miku.A	18:00~18:45 Waist Hazuki		19:00~19:45 Balance Advance (members only) Hazuki	18:00~18:45 Circuit Shape Step (members only) Nanami
19:30			19:30~20:15 BASIC Onri	19:30~20:15 Glamorous Hip Miku.A	20:30~21:15 Balance Miku.A		19:30~20:15 Hip Pump Miku.A
21:00			21:00~21:45 Hip Pump Miku.A	21:00~21:45 Back&Arm (members only) Hazuki			21:00~21:45 Power Beat Camp Nanami

- ・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2023/3/20

2023/4/16~2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:30	10:30~11:15 Abs comingsoon	定休日	10:30~11:15 Waist Hazuki	10:30~11:15 Glamorous Hip Nanami		10:30~11:15 Pre SURF Hazuki	10:30~11:15 Surf Pilates Nanami	10:30~11:15 Hip Pump Nanami
12:00	12:00~12:45 Waist&Hip Nanami		12:00~12:45 BASIC New Music Onri	13:00~13:45 Step to Burn Miku.A		12:00~12:45 Waist&Hip Nanami	12:00~12:45 Glamorous Hip Miku.A	12:00~12:45 Step to Burn Miku.A
13:30	13:30~14:15 Pre SURF Hazuki		13:30~14:15 Waist&Hip Hazuki			13:30~14:15 Abs comingsoon	13:30~14:15 BASIC New Music Onri	13:30~14:15 Back&Arm (members only) comingsoon
15:00	15:00~15:45 Balance Advance (members only) Nanami						15:00~16:00 Advance (members only) Nanami	15:00~15:45 Beauty Body Miku.A
17:00						17:30~18:15 Power Beat Camp Hazuki	17:30~18:15 Balance Miku.A	
18:00				18:00~18:45 Pre SURF Nanami	18:00~18:45 Beauty Body Miku.A	19:00~19:45 Surf Yoga Nanami	18:00~18:45 Balance Advance (members only) Nanami	
19:30				19:30~20:15 Glamorous Hip Miku.A	19:30~20:15 Back&Arm (members only) Hazuki	20:30~21:15 Circuit Shape Step (members only) Onri	19:30~20:15 Beauty Body Miku.A	
21:00				21:00~22:00 Advance (members only) Nanami	21:00~21:45 BASIC New Music Onri		21:00~21:45 Hip Pump Miku.A	

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:30	定休日	10:30~11:15 BASIC New Music Onri	10:30~11:15 Balance Miku.A		10:30~11:15 Abs comingsoon	10:30~11:15 Waist&Hip Nanami	10:30~11:15 Waist Hazuki
12:00		12:00~12:45 Surf Yoga Nanami	13:00~13:45 Beauty Body Miku.A		12:00~12:45 Pre SURF Nanami	12:00~12:45 Balance Advance (members only) Hazuki	12:00~12:45 Glamorous Hip Miku.A
13:30		13:30~14:15 Hip Pump Nanami			13:30~14:15 Waist Hazuki	13:30~14:15 Pre SURF comingsoon	13:30~14:30 Advance (members only) Hazuki
15:00						15:00~15:45 Beauty Body Miku.A	15:15~16:00 BASIC New Music Onri
17:00					17:30~18:15 Hip Pump Nanami	17:30~18:15 Abs comingsoon	
18:00		18:00~18:45 Beauty Body Miku.A	18:00~19:00 Advance (members only) Nanami		19:00~19:45 Pre SURF comingsoon	18:00~18:45 Surf Pilates Nanami	
19:30		19:30~20:15 Back&Arm (members only) Nanami	19:45~20:30 Abs comingsoon		20:30~21:15 Power Beat Camp Hazuki	19:30~20:15 Balance Miku.A	
21:00		21:00~21:45 Step to Burn Miku.A	21:15~22:00 Waist&Hip Nanami			21:00~21:45 Circuit Shape Step (members only) Onri	

【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)