

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