

# SurfFit池袋店 Lesson Schedule

更新日2023/7/20

## 2023/8/1~2023/8/15

	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)	8月6日(日)	8月7日(月)	8月8日(火)
10:30	10:30~11:15 Balance Toki	10:30~11:15 Surf Pilates (体験OK) Aiko		10:30~11:15 Waist (体験OK) Chihiro	10:30~11:15 Glamorous Hip Aiko	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Toki	定休日	10:30~11:15 Step to Burn Miku
12:00	12:00~12:45 Abs Toki	13:00~13:45 Balance Advance Aiko		12:00~12:45 Back&Arm Chihiro	12:00~12:45 Pre SURF (体験OK) Lisa	12:00~12:45 Abs Toki		12:00~13:00 Advance Rio
13:30	13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Miku			13:30~14:15 Basic (体験OK) Toki	13:30~14:15 Surf Pilates (体験OK) Aiko	13:30~14:15 Legs Miku		13:45~14:30 Waist&Hip Chihiro
15:00					15:00~15:45 Hip Pump Miku	15:00~15:45 Back&Arm Miku		
17:00			17:30~18:15 Basic (体験OK) Toki		17:30~18:15 Waist&Hip Miku			
18:00	18:00~18:45 Hip Pump Miku	18:00~18:45 Glamorous Hip Miku		18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Lisa				18:00~18:45 Abs Toki
19:30	19:30~20:30 Special Lesson Comingsoon	19:30~20:15 Waist&Hip Miku	19:00~20:00 Advance Miku	19:30~20:15 Step to Burn Aiko				19:30~20:15 Pre SURF (体験OK) Lisa
21:00	21:15~22:00 Waist (体験OK) Aiko	21:00~21:45 Balance Toki	20:45~21:30 Glamorous Hip Toki	21:00~21:45 Power Beat Camp Aiko				21:00~21:45 Legs Comingsoon

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:30	10:30~11:15 Power Beat Camp Chihiro		10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Toki	10:30~11:15 Basic (体験OK) Toki	10:30~11:15 Back&Arm Aiko	定休日	10:30~11:15 Basic (体験OK) Lisa
12:00	13:00~14:00 Advance Miku		12:00~12:45 Power Beat Camp Aiko	12:00~12:45 Hip Pump Miku	12:00~12:45 Balance Toki		12:00~12:45 Balance Advance Aiko
13:30			13:30~14:15 Legs Comingsoon	13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Toki	13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Lisa		13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Lisa
15:00			15:00~15:45 Abs Aiko	15:00~15:45 Waist (体験OK) Aiko	15:00~15:45 Glamorous Hip Aiko		
17:00		17:30~18:15 Circuit Shape Step Rio	17:30~18:15 Hip Pump Miku	17:30~18:15 Pre SURF (体験OK) Lisa			
18:00	18:00~18:45 Legs Comingsoon	19:00~19:45 Waist&Hip Chihiro					18:00~18:45 Surf Yoga (体験OK) Miku
19:30	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Toki	20:30~21:15 Waist (体験OK) Aiko					19:30~20:15 Hip Pump Aiko
21:00	21:00~21:45 Back&Arm Aiko						21:00~21:45 Waist&Hip Miku

- ・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2023/7/20

## 2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	
10:30	10:30~11:15 Pre SURF (体験OK) Aiko		10:30~11:15 Waist&Hip Chihiro	10:30~11:30 Special Lesson Miku	10:30~11:15 Hip Pump Miku	定休日	10:30~11:15 Power Beat Camp Miku	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Toki	
12:00	13:00~13:45 Back&Arm Aiko		12:00~12:45 Waist (体験OK) Chihiro	12:15~13:00 Beauty Body (体験OK) Toki	12:00~12:45 Legs Miku		12:00~12:45 Back&Arm Chihiro	13:00~13:45 Hip Pump Aiko	
13:30	13:30~14:30 Advance Miku		13:30~14:30 Advance Miku	13:45~14:30 Waist&Hip Miku	13:30~14:15 Circuit Shape Step Onri		13:30~14:15 Basic (体験OK) Chihiro		
15:00				15:15~16:00 Balance Toki	15:00~15:45 Power Beat Camp Onri				
17:00			17:30~18:15 Balance Advance Mizuki	17:30~18:15 Basic (体験OK) Lisa					
18:00	18:00~18:45 Basic (体験OK) Miku		19:00~19:45 Surf Yoga (体験OK) Mizuki	18:00~18:45 Legs Comingsoon			18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Lisa		18:00~18:45 Abs Aiko
19:30	19:30~20:15 Glamorous Hip Toki		20:30~21:15 Abs Aiko	19:30~20:15 Power Beat Camp Onri			19:30~20:30 Advance Mizuki		19:30~20:15 Circuit Shape Step Akane
21:00	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Toki			21:00~21:45 Balance Onri			21:15~22:00 Step to Burn Toki		21:00~21:45 Surf Pilates (体験OK) Akane

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	
10:30		10:30~11:15 Basic (体験OK) Aiko	10:30~11:15 Balance Advance Aiko	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Toki	定休日	10:30~11:15 Step to Burn Miku.A	10:30~11:15 Waist (体験OK) Aiko		
12:00		12:00~12:45 Legs Comingsoon	12:00~12:45 Abs Toki	12:00~12:45 Pre SURF (体験OK) Lisa		12:00~12:45 Basic (体験OK) Lisa	13:00~13:45 Abs Aiko		
13:30		13:30~14:15 Balance Toki	13:30~14:15 Waist (体験OK) Aiko	13:30~14:15 Step to Burn Toki		13:30~14:15 Glamorous Hip Miku.A			
15:00			15:00~15:45 Beauty Body (体験OK) Toki	15:00~15:45 Basic (体験OK) Lisa					
17:00		17:30~18:15 Abs Aiko	17:30~18:15 Back&Arm Miku						
18:00		19:00~20:00 Advance Miku	18:00~18:45 Step to Burn Miku			18:00~18:45 Waist (体験OK) Aiko	18:00~18:45 Surf Yoga (体験OK) Miku		17:30~18:15 Balance Advance Aiko
19:30		20:45~21:30 Basic (体験OK) Lisa	19:30~20:15 Hip Pump Chihiro			19:30~20:15 Power Beat Camp Aiko	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Toki		19:00~19:45 Hip Pump Miku
21:00			21:00~21:45 Pre SURF (体験OK) Kana			21:00~21:45 Circuit Shape Step Miku	21:00~21:45 Waist&Hip Miku		20:30~21:15 Glamorous Hip Toki

【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)