

# SurfFit梅田店 Lesson Schedule

更新日2023/11/20

## 2023/12/1~2023/12/15

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	
10:30	10:30~11:15 Waist (体験OK) Shoko	10:30~11:15 Hip Pump Xmas Special Ayuka	10:30~11:15 Pre SURF (体験OK) Nana	定休日	10:30~11:15 Surf Yoga (体験OK) Natsuki	10:30~11:15 Balance Shoko	17:30~18:15 Pre SURF (体験OK) Natsuki	10:30~11:15 Legs Shoko	
12:00	12:00~12:45 Waist&Hip Hana	12:00~12:45 Abs Hana	12:00~12:45 Waist&Hip Shoko		12:00~12:45 Balance Advance Ayuka	12:00~12:45 Basic (体験OK) Nana		12:00~12:45 Hip Pump Xmas Special Ayuka	
13:30	13:30~14:30 Advance Shoko	13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Ayuka	13:30~14:15 Waist (体験OK) Hana		13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Natsuki	13:30~14:15 Waist&Hip Shoko		13:30~14:15 Surf Pilates (体験OK) Shoko	
15:00		15:00~15:45 Power Beat Camp Hana	15:00~15:45 Legs Shoko						
17:00		16:30~17:15 Balance Advance Ayuka	16:30~17:15 Back&Arm Hana						
18:00	18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Hana	18:00~18:45 Basic (体験OK) Nana			18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Shoko	18:00~18:45 Glamorous Hip Ayuka		19:00~19:45 Basic (体験OK) Hana	18:00~18:45 Balance Natsuki
19:30	19:30~20:15 Step to Burn Ayuka				19:30~20:15 Power Beat Camp Hana	19:30~20:30 Advance Natsuki		20:30~21:15 Circuit Shape Step Natsuki	19:30~20:15 Back&Arm Ayuka
21:00	21:00~21:45 Hip Pump Xmas Special Ayuka				21:00~21:45 Abs Shoko	21:15~22:00 Legs Ayuka			21:00~21:45 Waist (体験OK) Natsuki

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	
10:30	10:30~11:15 Circuit Shape Step Ayuka	10:30~11:15 Basic (体験OK) Nana	定休日	10:30~11:15 Pre SURF (体験OK) Hana	10:30~11:15 Back&Arm Hana	17:30~18:15 Abs Shoko	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Ayuka	
12:00	12:00~12:45 Balance Natsuki	12:00~12:45 Beauty Body (体験OK) Shoko		12:00~12:45 Waist&Hip Hana	12:00~12:45 Glamorous Hip Natsuki		12:00~12:45 Abs Hana	
13:30	13:30~14:15 Surf Pilates (体験OK) Shoko	13:30~14:30 Advance Natsuki		13:30~14:15 Legs Ayuka	13:30~14:15 Abs Hana		13:30~14:15 Basic (体験OK) Ayuka	
15:00	15:00~15:45 Waist&Hip Ayuka	15:15~16:00 Legs Shoko						
17:00	16:30~17:15 Pre SURF (体験OK) Nana	16:45~17:30 Hip Pump Xmas Special Natsuki						
18:00	18:00~18:45 Step to Burn Natsuki			18:00~18:45 Glamorous Hip Ayuka	18:00~18:45 Legs Ayuka		19:00~19:45 Pre SURF (体験OK) Hana	18:00~18:45 Waist (体験OK) Hana
19:30				19:30~20:15 Hip Pump Xmas Special Natsuki	19:30~20:15 Balance Advance Shoko		20:30~21:15 Surf Yoga (体験OK) Shoko	19:30~20:15 Waist&Hip Nana
21:00				21:00~21:45 Basic (体験OK) Ayuka	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Ayuka			21:00~21:45 Back&Arm Hana

・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。

・レッスンの開始時刻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梅田店 Lesson Schedule

更新日2023/11/20

## 2023/12/16~2023/12/31

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)		
10:30	10:30~11:15 Surf Yoga (体験OK) Shoko	10:30~11:15 Step to Burn Natsuki	定休日	10:30~11:15 Balance Advance Ayuka	10:30~11:15 Basic (体験OK) Shoko	17:30~18:15 Beauty Body (体験OK) Hana	10:30~11:30 Advance Shoko	10:30~11:15 Waist (体験OK) Hana		
12:00	12:00~12:45 Power Beat Camp Ayuka	12:00~12:45 Back&Arm Ayuka		12:00~12:45 Beauty Body (体験OK) Ayuka	12:00~12:45 Power Beat Camp Hana		12:15~13:00 Glamorous Hip Natsuki	12:00~12:45 Balance Natsuki		
13:30	13:30~14:15 Glamorous Hip Natsuki	13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Hana		13:30~14:15 Step to Burn Natsuki	13:30~14:15 Legs Shoko		13:45~14:30 Pre SURF (体験OK) Shoko	13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Shoko		
15:00	15:00~15:45 Legs Shoko	15:00~15:45 Circuit Shape Step Natsuki		定休日	18:00~18:45 Abs Shoko		18:00~18:45 Waist (体験OK) Ayuka	17:30~18:15 Beauty Body (体験OK) Hana	15:00~15:45 Back&Arm Hana	
17:00	16:30~17:15 Hip Pump Xmas Special Natsuki	16:30~17:15 Balance Ayuka			19:30~20:15 Pre SURF (体験OK) Hana		19:30~20:15 Waist&Hip Nana	19:00~19:45 Basic (体験OK) Natsuki	18:00~18:45 Legs Ayuka	16:30~17:15 Waist&Hip Hana
18:00	18:00~18:45 Basic (体験OK) Ayuka				21:00~22:00 Advance Shoko		21:00~21:45 Glamorous Hip Natsuki	20:30~21:15 Back&Arm Hana	18:00~18:45 Abs Shoko	
19:30									19:30~20:15 Power Beat Camp Hana	
21:00									21:00~21:45 Hip Pump Xmas Special Ayuka	

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	
10:30	10:30~11:15 Hip Pump Xmas Special Ayuka	定休日	10:30~11:15 Waist (体験OK) Shoko	10:30~11:15 Circuit Shape Step Hana	17:30~18:15 Waist (体験OK) Natsuki	10:30~11:15 Abs Hana	休業日	休業日	
12:00	12:00~12:45 Basic (体験OK) Nana		12:00~12:45 Waist&Hip Nana	12:00~12:45 Abs Hana		12:00~12:45 Back&Arm Ayuka			
13:30	13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Shoko		13:30~14:15 Hip Pump Akane	13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Shoko		13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Hana			
15:00	15:00~15:45 Power Beat Camp Ayuka		15:00~15:45 Balance Natsuki						
17:00	16:30~17:30 Advance Shoko		16:30~17:15 Basic (体験OK) Ayuka						
18:00			18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Natsuki	18:00~18:45 Glamorous Hip Ayuka		18:00~18:45 Waist (体験OK) Natsuki			18:00~18:45 Waist&Hip Natsuki
19:30			19:30~20:15 Step to Burn Akane	19:30~20:30 Advance Akane		19:00~19:45 Balance Advance Hana			
21:00			21:00~21:45 Surf Pilates (体験OK) Hana	21:15~22:00 Basic (体験OK) Ayuka		20:30~21:15 Legs Ayuka			

【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)