

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/1/27

2024/1/1~2024/1/15

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)	1月8日(月)			
10:00	休業日	休業日				10:00~10:45 Back&Chest comingsoon	10:00~10:45 Beauty Body (体験OK) Akane	定休日			
10:30					10:30~11:15 Glamorous Hip comingsoon						
11:30						11:30~12:15 Circuit Shape Step Akane	11:30~12:15 Legs Mizuki				
12:00						12:00~12:45 Back&Arm Miku.A			13:00~13:45 Pre SURF (体験OK) Mizuki	13:00~13:45 Power Beat Camp Akane	
13:00											
13:30						13:30~14:15 Waist (体験OK) Akane			13:30~14:15 Basic (体験OK) Onri		
14:30										14:30~15:15 Waist&Hip Kana	14:30~15:15 Back&Arm Onri
15:00						15:00~15:45 Waist&Hip Miku.A					
16:00						16:30~17:15 Back&Chest comingsoon					
17:00							17:00~17:45 Balance Advance Miku.A			16:00~16:45 Surf Pilates (体験OK) Akane	
17:30										17:30~18:15 Step to Burn Mizuki	
18:00									18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Kana		
18:30			18:15~19:00 Beauty Body (体験OK) Kana								
19:30			19:30~20:15 Abs Mizuki	19:30~20:15 Power Beat Camp Mizuki							
20:00											
21:00			20:45~21:30 Step to Burn Onri		21:00~21:45 Hip Pump Mizuki						

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:00					10:00~10:45 Basic (体験OK) Mizuki	10:00~10:45 Glamorous Hip Toki	定休日
10:30	10:30~11:15 Abs Akane	10:30~11:15 Basic (体験OK) Akane		10:30~11:15 Power Beat Camp Aiko			
11:30					11:30~12:15 Balance Akane	11:30~12:15 Power Beat Camp Mizuki	
12:00	12:00~12:45 Waist (体験OK) Onri			12:00~13:00 Advance Mizuki			
13:00		13:00~13:45 Waist&Hip Akane			13:00~13:45 Hip Pump Aiko	13:00~13:45 Pre SURF (体験OK) Kana	
13:30	13:30~14:15 Balance Advance Akane			13:45~14:30 Legs Miku			
14:30					14:30~15:15 Beauty Body (体験OK) Toki	14:30~15:15 Back&Chest comingsoon	
15:00							
16:00					16:00~17:00 Advance Akane		
17:00			17:00~17:45 Abs Toki				
17:30					17:45~18:30 Waist&Hip Kana		
18:00	18:00~18:45 Glamorous Hip Miku	18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Aiko	18:15~19:00 Pre SURF (体験OK) Akane	18:00~18:45 Balance Miku.A			
18:30							
19:30	19:30~20:15 Back&Chest comingsoon	19:30~20:15 Legs Toki	19:30~20:15 Step to Burn Miku	19:30~20:15 Waist (体験OK) Akane			
20:00							
21:00	21:00~21:45 Basic (体験OK) Miku.A	21:00~21:45 Circuit Shape Step Miku	20:45~21:30 Hip Pump Akane	21:00~21:45 Back&Arm Akane			

・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時間前までお問い合わせください。

・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。

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)	
10:00					10:00~10:45 Abs Aiko	10:00~10:45 Legs Mizuki	定休日		
10:30	10:30~11:15 Basic (体験OK) Toki	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Kana		10:30~11:15 Hip Pump Mizuki					10:30~11:15 Balance Advance Mizuki
11:30					11:30~12:15 Step to Burn Mizuki	11:30~12:30 Advance Aiko			12:00~12:45 Back&Chest comingsoon
12:00	12:00~12:45 Balance Toki			12:00~12:45 Circuit Shape Step Miku					
13:00		13:00~13:45 Back&Arm Mizuki			13:00~13:45 Basic (体験OK) Aiko	13:15~14:00 Balance Onri			
13:30	13:30~14:15 Waist&Hip Mizuki			13:30~14:15 Waist (体験OK) Aiko	14:30~15:15 Glamorous Hip Toki	14:45~15:30 Surf Pilates (体験OK) Mizuki			13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Kana
14:30									
15:00									
16:00					16:00~16:45 Power Beat Camp Onri				
17:00			17:00~17:45 Back&Arm Miku						
17:30					17:30~18:15 Pre SURF (体験OK) Mizuki				
18:00	18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Kana	18:00~18:45 Balance Advance Toki	18:15~19:00 Waist (体験OK) Onri	18:00~18:45 Balance Toki					18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Toki
18:30									
19:30	19:30~20:15 Step to Burn Aiko	19:30~20:15 Abs Aiko	19:30~20:15 Legs Toki	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Kana					19:30~20:15 Hip Pump Onri
20:00									
20:45			20:45~21:15 Glamorous Hip comingsoon						
21:00	21:00~22:00 Advance Onri	21:00~21:45 Basic (体験OK) Miku		21:00~21:45 Power Beat Camp Onri					21:00~21:45 Legs Miku.A

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)	
10:00				10:00~10:45 Pre SURF (体験OK) Kana	10:00~10:45 Waist&Hip Kana	定休日			
10:30	10:30~11:15 Hip Pump Aiko		10:30~11:15 Step to Burn Toki					10:30~11:15 Power Beat Camp Miku	10:30~11:15 Waist (体験OK) Onri
11:30				11:30~12:15 Power Beat Camp Mizuki	11:30~12:15 Balance Advance Miku.A				
12:00			12:00~12:45 Waist (体験OK) Miku					12:00~12:45 Back&Arm Miku.A	13:00~13:45 Step to Burn Miku
13:00	13:00~13:45 Surf Pilates (体験OK) Mizuki		13:30~14:30 Advance Onri	13:00~13:45 Circuit Shape Step Onri	13:00~13:45 Abs Aiko				
13:30				14:30~15:15 Beauty Body (体験OK) Miku.A	14:30~15:15 Glamorous Hip Toki			13:30~14:15 Basic (体験OK) Onri	
14:30									
15:00									
16:00				16:00~16:45 Legs Miku					
17:00		17:00~17:45 Pre SURF (体験OK) Miku							
17:30				17:30~18:15 Back&Chest comingsoon					
18:00	18:00~18:45 Abs Miku.A	18:15~19:00 Waist&Hip Miku	18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Kana					18:00~18:45 Glamorous Hip Toki	18:00~18:45 Basic (体験OK) Mizuki
18:30									
19:30	19:30~20:30 Advance Miku	19:30~20:15 Basic (体験OK) Kana	19:30~20:15 Back&Arm Mizuki					19:30~20:15 Circuit Shape Step Mizuki	19:30~20:15 Balance Advance Toki
20:00		20:45~21:15 Hip Pump Mizuki							
21:00	21:15~22:00 Pre SURF (体験OK) Kana		21:00~21:45 Back&Chest comingsoon					21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Toki	21:00~21:45 Balance Kana