

SurfFit銀座店 Lesson Schedule
2024/3/1~2024/3/15

更新日 2024/3/26

3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	
10:00 Back&Arm Mku	10:00-10:45 Glomomus Hp (8BOK)	10:00-10:45 Legs Mku	休 日	10:30-11:15 Hip Pump CHIKU	10:30-11:15 Waist (8BOK) Mku	休 日	10:30-11:15 Pre SURF (8BOK) Mku.A	
11:30 Waist Mku.A	11:30-12:15 Circuit Shape Step Mku.A	11:30-12:15 Basic (8BOK) Mku.A		12:00-12:45 Basic (8BOK) Mku	12:00-12:45 Basic (8BOK) Kana		12:00-12:45 Balance Advance Mku.A	
12:00 Beauty Body (8BOK) Mku.A	13:00-13:45 Waist (8BOK)	13:00-13:45 Advance Mku.A		13:30-14:15 Diet	13:30-14:15 Step to Burn Mku		13:30-14:15 Waist (8BOK) Omi	
13:30 Basic (8BOK) Ako	14:30-15:15 Balance Taki	14:30-15:15 Glomomus Hp (8BOK)		16:00-16:45 Back&Arm Mku.A	16:45-17:00 Beauty Body (8BOK) Mku.A		17:00-17:45 Circuit Shape Step NewMusic Omi	
15:00 16:00-16:45 Surf Plates Mku	16:00-16:45 Back&Arm Mku.A	16:45-17:00 Beauty Body (8BOK) Mku.A		17:30-18:15 Step to Burn Mku	17:30-18:15 Diet		18:00-18:45 Waist (8BOK) Ako	18:00-18:45 Power Boat Camp Mku
18:00 Waist&Hip Ako	18:00-18:45 Waist (8BOK) Kana	18:00-18:45 Balance Kana		18:00-18:45 Waist (8BOK) Ako	18:00-18:45 Legs Taki		18:15-19:00 Ako	18:00-18:45 Power Boat Camp Mku
18:30 Ako	18:30-19:15 Pre SURF (8BOK) Kana	18:30-19:15 Pre SURF (8BOK) Kana		19:30-20:15 Balance Advance Mku.A	19:30-20:15 Power Boat Camp Omi		19:30-20:15 Waist&Hip Kana	19:30-20:15 Beauty Body (8BOK) Kana
19:30 20:00 Kana	20:00-20:45 Ako	20:00-20:45 Ako		21:00-21:45 Back&Arm Omi	21:00-21:45 Hip Pump Mku.A		20:45-21:15 Pre SURF (8BOK) Mku.A	21:00-21:45 Waist&Hip Mku.A

3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	
10:00 10:00-10:45 Back&Arm Taki	10:00-10:45 Power Boat Camp Mku.A	休 日	10:30-11:15 Waist (8BOK) Omi	10:30-11:15 Basic (8BOK) Omi	休 日	10:30-11:15 Circuit Shape Step NewMusic Mku.A	
11:30 Surf Plates (8BOK) Mku.A	11:30-12:15 Pre SURF (8BOK)		12:00-12:45 Glomomus Hp (8BOK) Mku	12:00-12:45 Basic (8BOK) Mku.A		12:00-12:45 Abs Mku.A	
12:00 Beauty Body (8BOK) Mku.A	13:00-13:45 Balance Mku		13:00-13:45 Hip Pump Mku	13:30-14:15 Back&Arm Mku.A		13:30-14:15 Beauty Body (8BOK) Ako	
13:30 Kana	14:30-15:15 Step to Burn Mku		14:30-15:15 Circuit Shape Step NewMusic Mku	16:00-16:45 Basic (8BOK) Kana		17:00-17:45 Hip Pump Mku	
15:00 16:00-16:45 Back&Arm Mku.A	16:00-16:45 Basic (8BOK) Kana		17:30-18:15 Legs Mku	18:00-18:45 Pre SURF (8BOK) Kana		18:00-19:00 Advance CHIKU	18:00-18:45 Balance Advance Taki
17:30 Mku	17:30-18:15 Waist Mku		18:00-18:45 Pre SURF (8BOK) Kana	19:30-20:15 Beauty Body (8BOK) Mku.A		19:30-20:15 Abs Mku	19:30-20:15 Back&Arm Mku.A
18:00 Mku	18:00-18:45 Waist (8BOK) Omi		18:00-18:45 Pre SURF (8BOK) Mku	20:45-21:15 Back&Arm Omi		21:00-21:45 Basic (8BOK) Omi	

-*クラスごとの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サイトに最新情報をご覧ください。

-ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前にお知らせしております。

-レッスンは開始前15分開始前までのおキャンセルは開始前キャンセルとなります。*開始前キャンセルは20%以上、*当日の予約可能枠が1名に制限されます。

SurfFit銀座店 Lesson Schedule
2024/3/16~2024/3/31

更新日 2024/3/26

3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	
10:00 10:00-10:45 Back&Arm Ako	10:00-10:45 Diet	休 日	10:30-11:15 Glomomus Hp (8BOK)	10:00-10:45 Beauty Body (8BOK)	休 日	10:30-11:30 Advance Ako	10:00-10:45 Pre SURF (8BOK) Kana	
11:30 Waist (8BOK) Ako	11:30-12:15 Basic (8BOK) Mku		11:30-12:15 Taki	11:30-12:15 Balance Mku		11:30-12:15 Hip Pump Mku		
12:00 Ako	12:00-12:45 Circuit Shape Step Mku.A		12:00-12:45 Legs Mku	12:00-12:45 Basic (8BOK) Kana		12:00-12:45 Basic (8BOK) Mku	12:00-12:45 Beauty Body (8BOK) Mku	12:00-12:45 Basic (8BOK) Mku.A
13:00 13:00-13:45 Pre SURF (8BOK) Kana	13:00-13:45 Back&Arm Mku.A		13:30-14:15 Mku	13:30-14:15 Diet		13:30-14:15 Waist (8BOK) Mku	13:30-14:15 Step to Burn Mku	13:30-14:15 Waist (8BOK) Mku
13:30 Kana	14:30-15:15 Hip Pump Mku.A		14:30-15:15 Mku.A	14:30-15:15 Waist (8BOK) Mku		14:30-15:15 Pre SURF (8BOK) Mku	17:00-17:45 Basic (8BOK) Mku	17:00-17:45 Basic (8BOK) Mku
15:00 16:00-16:45 Beauty Body (8BOK) Mku	16:00-16:45 Waist&Hip Mku		16:00-16:45 Diet	16:00-16:45 Pre SURF (8BOK) Mku		17:00-17:45 Power Boat Camp Mku.A	18:00-18:45 Balance Advance Ako	18:00-18:45 Glomomus Hp (8BOK) Mku
17:00 Taki	17:30-18:15 Waist&Hip Mku.A		17:30-18:15 Mku.A	18:00-18:45 Beauty Body (8BOK) Omi		18:00-18:45 Diet	18:15-19:00 Balance Advance Ako	17:45-18:30 Waist (8BOK) Mku
17:30 17:30-18:15 Waist&Hip Kana	17:30-18:15 Mku.A		18:00-18:45 Diet	19:30-20:15 Surf Plates (8BOK) Ako		19:30-20:15 Legs comingsoon	19:30-20:15 Legs comingsoon	19:30-20:15 Back&Arm CHIKU
18:00 Mku	19:30-20:15 Waist (8BOK) Mku		19:30-20:15 Waist (8BOK) Mku	20:45-21:15 Advance Mku		20:45-21:15 Waist&Hip Ako	21:00-21:45 Back&Arm Taki	21:00-21:45 Basic (8BOK) Taki

3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
10:00 10:00-10:45 Beauty Body (8BOK) Omi	休 日	10:30-11:15 Step to Burn Mku	10:30-11:15 Balance Advance Mku	10:30-11:15 Basic (8BOK) Mku	10:00-10:45 Power Boat Camp Mku	10:00-10:45 Taki	10:00-10:45 Balance Kana
11:30 Waist (8BOK) Ako		12:00-12:45 Waist&Hip Kana	12:00-12:45 Glomomus Hp (8BOK) Ako	12:00-12:45 Basic (8BOK) Mku	12:00-12:45 Pre SURF (8BOK) Mku	11:30-12:15 Pre SURF (8BOK) Mku.A	11:30-12:15 Abs Mku.A
12:00 Ako		13:00-13:45 Surf Plates (8BOK) Mku	13:00-13:45 Glomomus Hp (8BOK) Ako	13:00-13:45 Basic (8BOK) Mku	13:00-13:45 Circuit Shape Step Mku	13:00-13:45 Basic (8BOK) Mku	13:00-13:45 Basic (8BOK) Mku
13:30 Balance Advance Mku.A		14:30-15:15 Hip Pump Mku.A	14:30-15:15 Mku	14:30-15:15 Waist (8BOK) Mku	14:30-15:15 Pre SURF (8BOK) Mku	14:30-15:15 Hip Pump Mku.A	14:30-15:15 Pre SURF (8BOK) Mku
15:00 16:00-16:45 Basic (8BOK) Kana		16:00-16:45 Basic (8BOK) Kana	16:00-16:45 Diet	16:00-16:45 Pre SURF (8BOK) Mku	17:00-17:45 Balance Mku	17:00-17:45 Basic (8BOK) Mku	16:00-16:45 Beauty Body (8BOK) Mku.A
17:00 Kana		17:30-18:15 Balance Mku	18:00-18:45 Back&Arm Mku.A	18:00-18:45 Waist (8BOK) Mku	18:15-19:00 Legs comingsoon	18:00-18:45 Circuit Shape Step Ako	17:30-18:15 Waist&Hip Mku.A
17:30 17:30-18:15 Balance Ako		18:00-18:45 Back&Arm Mku.A	18:00-18:45 Waist (8BOK) Mku	19:30-20:15 Circuit Shape Step Mku	19:30-20:15 Abs Mku	19:30-20:15 Step to Burn Mku	17:30-18:15 Hip Pump Mku
18:00 Ako		18:00-18:45 Back&Arm Mku.A	18:00-18:45 Waist (8BOK) Mku	20:45-21:15 Beauty Body (8BOK) Mku	21:00-21:45 Basic (8BOK) Kana	18:00-18:45 Circuit Shape Step Ako	18:00-18:45 Waist (8BOK) Mku

【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）