

# SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/3/20

## 2024/4/1~2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:00					10:00~10:45 Basic (体験OK) Onri	10:00~10:45 Hip Pump Mizuki	定休日
10:30	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Onri	10:30~11:15 Basic (体験OK) Toki		10:30~11:15 Hip Pump Onri	11:30~12:15 Glamorous Hip (体験OK) Aiko	11:30~12:15 Back&Chest Aiko	
11:30							
12:00	12:00~12:45 Abs Toki			12:00~12:45 Back&Chest Toki			
13:00		13:00~13:45 Hot Workout Mizuki			13:00~13:45 Waist&Hip Mizuki	13:00~14:00 Advance Onri	
13:30	13:30~14:15 Waist (体験OK) Onri			13:30~14:15 Pre SURF (体験OK) Onri			
14:30					14:30~15:15 Power Beat Camp Onri	14:45~15:30 Pre SURF (体験OK) Mizuki	
15:00						16:15~17:00 Step to Burn Toki	
16:00					16:00~16:45 Back&Arm Aiko		
17:00			17:00~17:45 Back&Arm Onri		17:30~18:15 Abs Mizuki	17:45~18:30 Glamorous Hip (体験OK) Onri	
17:30							
18:00	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki	18:00~18:45 Waist (体験OK) Aiko	18:15~19:00 Legs Toki	18:00~18:45 Balance Mizuki			
18:30							
19:30	19:30~20:15 Circuit Shape Step Mizuki	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Onri	19:30~20:15 Step to Burn Toki	19:30~20:15 Waist&Hip Aiko			
20:00							
21:00	21:00~21:45 Hip Pump Aiko	21:00~21:45 Balance Advance Aiko	20:45~21:30 Pre SURF (体験OK) Onri	21:00~21:45 Basic (体験OK) Mizuki			

・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銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/3/20

## 2024/4/16~2024/4/30

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)	
10:00					10:00~10:45 Balance Onri	10:00~10:45 Back&Arm Mizuki	定休日		
10:30	10:30~11:15 Waist&Hip Mizuki	10:30~11:30 Advance Aiko		10:30~11:15 Basic (体験OK) Toki					10:30~11:15 Surf Yoga (体験OK) Aiko
11:30				12:00~12:45 Back&Arm Onri	11:30~12:15 Waist (体験OK) Onri	11:30~12:15 Basic (体験OK) Mizuki			12:00~12:45 Power Beat Camp Mizuki
12:00	12:00~12:45 Pre SURF (体験OK) Aiko								
13:00		13:00~13:45 Glamorous Hip (体験OK) Onri			13:00~13:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki	13:00~13:45 Abs Toki			
13:30	13:30~14:15 Legs Mizuki			13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Toki					13:30~14:15 Balance Aiko
14:30					14:30~15:15 Pre SURF (体験OK) Mizuki	14:30~15:15 Waist&Hip Mizuki			
15:00									
16:00					16:00~16:45 Balance Advance Toki	16:00~16:45 Beauty Body (体験OK) Toki			
17:00			17:00~17:45 Abs Toki						
17:30					17:30~18:15 Hip Pump Mizuki	17:30~18:15 Step to Burn Toki			
18:00	18:00~18:45 Waist (体験OK) Onri	18:00~18:45 Legs Toki	18:15~19:00 Back&Chest Toki	18:00~18:45 Pre SURF (体験OK) Aiko					18:00~18:45 Waist&Hip comingsoon
18:30									
19:30	19:30~20:15 Hip Pump Aiko	19:30~20:15 Basic (体験OK) Toki	19:30~20:15 Step to Burn Onri	19:30~20:15 Hot Workout Mizuki					19:30~20:15 Glamorous Hip (体験OK) Toki
20:00			20:45~21:30 Glamorous Hip (体験OK) Onri	21:00~21:45 Power Beat Camp Aiko					
21:00	21:00~21:45 Step to Burn Onri	21:00~21:45 Hip Pump Onri							21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Onri

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)	
10:00				10:00~10:45 Hip Pump Mizuki	10:00~10:45 Beauty Body (体験OK) Mizuki	定休日		
10:30	10:30~11:15 Basic (体験OK) Mizuki		10:30~11:15 Step to Burn Toki					10:30~11:15 Glamorous Hip (体験OK) Onri
11:30				11:30~12:15 Waist (体験OK) Aiko	11:30~12:15 Legs Aiko			12:00~12:45 Beauty Body (体験OK) Toki
12:00			12:00~12:45 Pre SURF (体験OK) Mizuki					
13:00	13:00~13:45 Hip Pump Onri		13:00~13:45 Circuit Shape Step Aiko	13:00~13:45 Surf Yoga (体験OK) Mizuki	13:00~13:45 Pre SURF (体験OK) Onri			13:30~14:15 Waist&Hip comingsoon
13:30			13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Toki					
14:30				14:30~15:15 Surf Yoga (体験OK) Mizuki	14:30~15:15 Hot Workout Mizuki			
15:00								
16:00				16:00~16:45 Basic (体験OK) Aiko	16:00~16:45 Balance Onri			
17:00		17:00~17:45 Back&Chest Toki						
17:30				17:30~18:15 Power Beat Camp Mizuki	17:30~18:15 Waist&Hip Aiko			
18:00	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK) Aiko	18:15~19:00 Back&Arm Onri	18:00~18:45 Waist (体験OK) Onri					18:00~18:45 Basic (体験OK) Mizuki
18:30								
19:30	19:30~20:15 Balance Advance Toki	19:30~20:15 Balance Toki	19:30~20:30 Advance Mizuki					19:30~20:15 Hot Workout Aiko
20:00								
21:00	21:00~21:45 Back&Chest Aiko	20:45~21:30 Pre SURF (体験OK) Onri	21:15~22:00 Waist&Hip comingsoon					21:00~21:45 Abs Mizuki

【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)