

# SurfFit梅田店 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) |                                         |
|-------|---------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------|
| 10:30 | 定休日     | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki | 10:30~11:15<br>Surf Yoga<br>(体験OK)<br>Shoko |         | 10:30~11:15<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Nana     | 10:30~11:15<br>Back&Chest<br>Shoko                | 10:30~11:15<br>Hot Workout<br>Natsuki             | 定休日     |                                         |
| 12:00 |         | 12:00~12:45<br>Circuit Shape Step<br>Hana         | 13:00~13:45<br>Waist&Hip<br>Natsuki         |         | 12:00~12:45<br>Hip Pump<br>Hana               | 12:00~12:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki | 12:00~12:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Shoko           |         |                                         |
| 13:30 |         | 13:30~14:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Natsuki         |                                             |         | 13:30~14:15<br>Legs<br>Nana                   | 13:30~14:15<br>Back&Arm<br>Hana                   | 13:30~14:15<br>Power Beat Camp<br>Nana            |         |                                         |
| 15:00 |         |                                                   |                                             |         | 15:00~15:45<br>Basic<br>(体験OK)<br>Shoko       | 15:00~15:45<br>Balance<br>Natsuki                 | 16:30~17:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko     |         |                                         |
| 17:00 |         |                                                   |                                             |         | 17:00~17:45<br>Balance Advance<br>Hana        | 18:00~18:45<br>Basic<br>(体験OK)<br>Hana            | 18:00~18:45<br>Waist&Hip<br>Nana                  |         |                                         |
| 18:00 |         |                                                   |                                             |         | 18:00~18:45<br>Back&Chest<br>Shoko            | 18:00~18:45<br>Abs<br>Hana                        | 18:15~19:00<br>Step to Burn<br>Nana               |         | 19:30~20:15<br>Hot Workout<br>Ayuka     |
| 19:30 |         |                                                   |                                             |         | 19:30~20:15<br>Hot Workout<br>Ayuka           | 19:30~20:15<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Nana         | 19:30~20:15<br>Balance<br>Hana                    |         | 19:30~20:30<br>Advance<br>Natsuki       |
| 21:00 |         |                                                   |                                             |         | 21:00~21:45<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko | 21:00~21:45<br>Hip Pump<br>Hana                   | 20:45~21:30<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki |         | 21:15~22:00<br>Waist<br>(体験OK)<br>Shoko |

|       | 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) |                                         |
|-------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:15<br>Waist&Hip<br>Nana       | 10:30~11:30<br>Advance<br>Shoko           |          | 10:30~11:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko | 10:30~11:15<br>Legs<br>Nana                       | 10:30~11:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Nana    | 定休日      |                                         |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>Basic<br>(体験OK)<br>Hana | 13:00~13:45<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Nana |          | 12:00~12:45<br>Hot Workout<br>Nana            | 12:00~12:45<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Hana         | 12:00~12:45<br>Balance Advance<br>Shoko   |          |                                         |
| 13:30 | 13:30~14:15<br>Abs<br>Shoko            |                                           |          | 13:30~14:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Hana        | 13:30~14:15<br>Balance<br>Shoko                   | 13:30~14:15<br>Step to Burn<br>Nana       |          |                                         |
| 15:00 |                                        |                                           |          | 15:00~15:45<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Hana  | 15:00~15:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Shoko           | 16:30~17:15<br>Hip Pump<br>Hana           |          |                                         |
| 17:00 |                                        |                                           |          | 17:00~17:45<br>Abs<br>Hana                    | 18:00~18:45<br>Surf Yoga<br>(体験OK)<br>Shoko       | 18:00~18:45<br>Back&Arm<br>Shoko          |          |                                         |
| 18:00 |                                        |                                           |          | 18:00~18:45<br>Hip Pump<br>Chihiro            | 18:00~18:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki | 18:15~19:00<br>Back&Chest<br>Natsuki      |          | 19:30~20:15<br>Waist<br>(体験OK)<br>Shoko |
| 19:30 |                                        |                                           |          | 19:30~20:15<br>Waist<br>(体験OK)<br>Shoko       | 19:30~20:15<br>Circuit Shape Step<br>Hana         | 19:30~20:15<br>Waist&Hip<br>Nana          |          | 19:30~20:15<br>Legs<br>Nana             |
| 21:00 |                                        |                                           |          | 21:00~21:45<br>Power Beat Camp<br>Natsuki     | 21:00~21:45<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Natsuki   | 20:45~21:30<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Hana |          | 21:00~21:45<br>Step to Burn<br>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)                                              |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:15<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Nana       | 10:30~11:15<br>Power Beat Camp<br>Natsuki             |                                               | 10:30~11:15<br>Abs<br>Hana                        | 10:30~11:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko | 10:30~11:15<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki | 定休日      | 10:30~11:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Natsuki             |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>Back&Chest<br>Shoko              | 13:00~13:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Coming soon |                                               | 12:00~12:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Hana            | 12:00~12:45<br>Hip Pump<br>Hana               | 12:00~12:45<br>Power Beat Camp<br>Hana            |          | 12:00~12:45<br>Waist&Hip<br>Hana                      |
| 13:30 | 13:30~14:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Natsuki |                                                       |                                               | 13:30~14:15<br>Waist&Hip<br>Nana                  | 13:30~14:15<br>Surf Yoga<br>(体験OK)<br>Shoko   | 13:30~14:15<br>Legs<br>Natsuki                    |          | 13:30~14:15<br>Hip Pump<br>Chihiro                    |
| 15:00 |                                                 |                                                       |                                               |                                                   | 15:00~15:45<br>Step to Burn<br>Natsuki        | 15:00~15:45<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Hana         |          |                                                       |
| 17:00 |                                                 |                                                       | 17:00~17:45<br>Hip Pump<br>Hana               |                                                   |                                               | 16:30~17:15<br>Waist&Hip<br>Nana                  |          |                                                       |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Balance<br>Natsuki               | 18:00~18:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Hana                | 18:15~19:00<br>Legs<br>Shoko                  | 18:00~18:45<br>Back&Chest<br>Natsuki              | 18:00~18:45<br>Circuit Shape Step<br>Hana     |                                                   |          | 18:00~18:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Coming soon |
| 19:30 | 19:30~20:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Shoko         | 19:30~20:15<br>Back&Arm<br>Shoko                      | 19:30~20:15<br>Step to Burn<br>Nana           | 19:30~20:15<br>Hot Workout<br>Nana                |                                               |                                                   |          | 19:30~20:15<br>Power Beat Camp<br>Nana                |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Advance<br>Natsuki               | 21:00~21:45<br>Abs<br>Hana                            | 20:45~21:30<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko | 21:00~21:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki |                                               |                                                   |          | 21:00~21:45<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Shoko            |

|       | 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)                                          |
|-------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|
| 10:30 | 10:30~11:15<br>Waist<br>(体験OK)<br>Hana                |                                        | 10:30~11:30<br>Advance<br>Shoko                 | 10:30~11:15<br>Waist&Hip<br>Natsuki               | 10:30~11:15<br>Step to Burn<br>Nana           | 定休日      | 10:30~11:15<br>Back&Arm<br>Hana                   |
| 12:00 | 13:00~13:45<br>Back&Arm<br>Hana                       |                                        | 12:15~13:00<br>Balance<br>Natsuki               | 12:00~12:45<br>Balance Advance<br>Hana            | 12:00~12:45<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko |          | 12:00~12:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki |
| 13:30 |                                                       |                                        | 13:45~14:30<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Shoko      | 13:30~14:15<br>Hot Workout<br>Nana                | 13:30~14:15<br>Hip Pump<br>Hana               |          | 13:30~14:15<br>Balance<br>Hana                    |
| 15:00 |                                                       |                                        |                                                 | 15:00~15:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Natsuki | 15:00~15:45<br>Basic<br>(体験OK)<br>Shoko       |          |                                                   |
| 17:00 |                                                       | 17:00~17:45<br>Waist&Hip<br>Shoko      |                                                 |                                                   | 16:30~17:15<br>Back&Arm<br>Hana               |          |                                                   |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>Power Beat Camp<br>Nana                | 18:15~19:00<br>Hot Workout<br>Natsuki  | 18:00~18:45<br>Balance Advance<br>Hana          | 18:00~18:45<br>Pre SURF<br>(体験OK)<br>Hana         |                                               |          | 18:00~18:45<br>Legs<br>Nana                       |
| 19:30 | 19:30~20:15<br>Back&Chest<br>Natsuki                  | 19:30~20:15<br>Abs<br>Shoko            | 19:30~20:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Natsuki |                                                   |                                               |          | 19:30~20:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Shoko     |
| 21:00 | 21:00~21:45<br>Glamorous Hip<br>(体験OK)<br>Coming soon | 20:45~21:30<br>Basic<br>(体験OK)<br>Nana | 21:00~21:45<br>Hip Pump<br>Hana                 |                                                   |                                               |          | 21:00~21:45<br>Circuit Shape Step<br>Natsuki      |

【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)