SurfFit梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/6/20

			Surffit 伸出占 Lesson Schedule				更新日20	更新日2024/6/20	
			2	024/6/1~2	024/6/15				
	6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	
10:30	10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:30	
	Balance	Basic		Waist	Balance Advance		Glamorous Hip	Advance	
	Shoko	(体験OK)		(体験OK)	Natsuki		(体験OK)	Natsuki	
		Nana		Hana		†	Natsuki		
12:00	12:00~12:45	12:00~12:45		12:00~12:45	†		12:00~12:45		
	Beauty Body	Circuit Shape Step		Back&Chest			Step to Burn	12:15~13:00	
	(体験OK)	Hana		Natsuki	13:00~13:45	†	Nana	Legs	
	Hana	Tiana	+	Tratouni	Beauty Body		Tuna	Nana	
13:30	13:30~14:15	13:30~14:15		13:30~14:15	(体験OK)		13:30~14:15	Ivana	
13.30	Back&Arm	Glamorous Hip		Hip Pump	Shoko		Balance	13:45~14:30	
	Shoko	(体験OK)			SHOKO	+	Natsuki	Pre SURF	
-	SHOKO	4		Hana	-		INALSUKI		
15.00	45.00.45.45	Natsuki						(体験OK)	
15:00	15:00~15:45	15:00~15:45						Natsuki	
	Pre SURF	Waist&Hip						15:15~16:00	
	(体験OK)	Hana						Step to Burn	
	Nana	16:30~17:15	定休日					Hana	
17:00		Step to Burn				17:00~17:45			
		Natsuki				Back&Chest			
						Natsuki			
18:00	18:00~18:45			18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45	
	Hip Pump			Abs	Waist	18:15~19:00	Back&Arm	Beauty Body	
	Hana			Shoko	(体験OK)	Power Beat Camp	Hana	(体験OK)	
		1			Hana	Nana		Hana	
19:30				19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15		
				Hot Workout	Legs	Hip Pump	Basic		
				Natsuki	Nana	Natsuki	(体験OK)		
						20:45~21:30	Nana		
21:00				21:00~21:45	21:00~21:45	Pre SURF	21:00~21:45		
21.00				Glamorous Hip	Waist&Hip	(体験OK)	Abs		
				(体験OK)	Hana	Nana	Hana		
				Shoko	Tiuliu	Ivana	Tiuliu		
				SHOKO					
	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)		
10:30	10:30~11:15	0/,1011(/,)/	10:30~11:15	10:30~11:15	07,12011 (117)	10:30~11:15	10:30~11:15		
10.50	Abs		Beauty Body	Glamorous Hip		Abs	Surf Yoga		
			(体験OK)	(体験OK)			(体験OK)		
-	Hana	4				Hana			
10.00	40.00.40.45	_	Shoko	Shoko		40.00.40.45	Shoko		
12:00	12:00~12:45		12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45		
	Basic		Legs			Hot Workout	Power Beat Camp		
	(体験OK)		Nana	13:00~14:00		Natsuki	Hana		
	Nana			Advance					
13:30	13:30~14:15		13:30~14:15	Natsuki	1	13:30~14:15	13:30~14:15		
	Back&Chest		Pre SURF			Basic	Waist&Hip		
	Shoko	1	(体験OK)			(体験OK)	Shoko		
			Shoko			Hana			
15:00	15:00~15:45						15:00~15:45		
	Hot Workout						Hip Pump		
	Nana						Hana		
	16:30~17:15	ф Д Г							
17:00	Waist	定休日			17:00~17:45	7			
_	(体験OK)				Abs				
	Shoko				Shoko				
		1				†			
18:00			18:00~18:45	18:00~18:45	1	18:00~18:45	18:00~18:45		
			Hip Pump	Hot Workout	18:15~19:00	Glamorous Hip	Pre SURF		
			Natsuki	Nana	Balance Advance	(体験OK)	(体験OK)		
			Ivatauki	Ivalid	Natsuki	Shoko	(本級OK) Nana		
19:30			10:20 20 15	10.20 20.15			Ivalia		
			19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15			
			Basic	Balance	Waist&Hip	Legs			
			(体験OK)	Natsuki	Nana	Natsuki			
			Nana		20:45~21:30				
21:00			21:00~21:45	21:00~21:45	Glamorous Hip	21:00~21:45			
			Circuit Shape Step	Beauty Body	(体験OK)	Back&Chest			
			Natsuki	(体験OK)	Shoko	Shoko]		
				Hana					

[・]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時間前を切っての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2024/6/20

			20	024/6/16~2	2024/6/30			
	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)
10:30	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15
	Balance Advance		Step to Burn	Balance		Surf Yoga	Back&Arm	Basic
	Hana		Nana	Shoko		(体験OK)	Hana	(体験OK)
10.00						Natsuki		Nana
12:00	12:00~12:45		12:00~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45	12:00~12:45
	Waist (体験OK)		Hot Workout	13:00~13:45		Waist&Hip	Back&Chest	Circuit Shape Step
	(本級UK) Natsuki		Natsuki	13:00~13:45 Basic		Shoko	Shoko	Hana
13:30	13:30~14:15	-	13:30~14:15	(体験OK)		13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15
	Step to Burn		Glamorous Hip	Nana		Pre SURF	Beauty Body	Abs
	Nana		(体験OK)			(体験OK)	(体験OK)	Shoko
			Shoko			Natsuki	Hana	
15:00	15:00~15:45						15:00~15:45	15:00~15:45
	Beauty Body						Legs	Power Beat Camp
	(体験OK)						Nana	Hana
17.00	Hana	定休日			17.00 17.45			16:30~17:15
17:00	16:30~17:15 Back&Chest				17:00~17:45 Hot Workout			Waist (体験OK)
1	Natsuki				Natsuki			(体験UK) Shoko
	Ivatouri	-			IVALSUKI	†		SHOKO
18:00			18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45	1
1			Power Beat Camp	Waist	18:15~19:00	Basic	Glamorous Hip	
			Nana	(体験OK)	Hip Pump	(体験OK)	(体験OK)	
				Natsuki	Hana	Hana	Shoko	
19:30			19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:30		
			Pre SURF	Back&Arm	Legs	Advance		
			(体験OK)	Hana	Nana	Shoko		
21:00			Natsuki 21:00~21:45	21:00~21:45	20:45~21:30 Beauty Body			
21.00			Waist&Hip	Glamorous Hip	(体験OK)	21:15~22:00		
			Shoko	(体験OK)	Hana	Balance		
				Natsuki		Hana		
						•		-
	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)	
10:30		10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	
		Power Beat Camp	Hot Workout		Basic (体験OK)	Balance	Hip Pump	
		Hana	Natsuki		,	Hana	Natsuki	
12:00		12:00~12:45	-		Nana 12:00~13:00	12:00~12:45	12:00~12:45	1
12.00		Pre SURF			Advance	Glamorous Hip	Waist	
		(体験OK)	13:00~13:45		Shoko	(体験OK)	(体験OK)	
		Nana	Beauty Body			Shoko	Shoko	
13:30		13:30~14:15	(体験OK)			13:30~14:15	13:30~14:15	1
		Back&Arm	Hana		13:45~14:30	Back&Arm	Hot Workout	
		Hana			Waist	Hana	Nana	
					(体験OK)			
15:00					Shoko	15:00~15:45	15:00~15:45	
						Basic (体験OK)	Beauty Body (体験OK)	
						Shoko	Natsuki	
17:00	定休日			17:00~17:45		Shorts	16:30~17:15	
				Back&Chest			Legs	
				Shoko			Nana	
]
18:00		18:00~18:45	18:00~18:45		18:00~18:45	18:00~18:45		
		Glamorous Hip	Waist&Hip	18:15~19:00	Beauty Body	Power Beat Camp		1
		(体験OK)	Shoko	Circuit Shape Step	(体験OK)	Natsuki		
19:30		Natsuki	10.00.00	Hana	Shoko			
		19:30~20:15 Step to Burn	19:30~20:15 Pre SURF	19:30~20:15 Balance	19:30∼20:15 Waist&Hip			1
		Nana	(体験OK)	Shoko	Natsuki			1
			Nana	20:45~21:30		Ţ		
		21:00~21:45	21:00~21:45	Basic	21:00~21:45	Ī		
21:00		21.00~21.45	21.0021.43					
21:00		Surf Yoga	Balance Advance	(体験OK)	Hip Pump			

【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)