

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/6/20

2024/7/1~2024/7/15

	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)	7月8日(月)	
10:00	定休日					10:00~11:00 Advance Mizuki	10:00~10:45 Basic (体験OK) Toki	定休日	
10:30		10:30~11:15 Abs Aiko	10:30~11:15 Circuit Shape Step Chihiro		10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Aiko				11:30~12:15 Power Beat Camp Onri
11:30						11:45~12:30 Beauty Body (体験OK) Toki			
12:00		12:00~12:45 Hip Pump Mizuki			12:00~12:45 Basic (体験OK) Toki				13:00~13:45 Legs Aiko
13:00			13:00~13:45 Glamorous Hip (体験OK) Onri		13:30~14:15 Back&Arm Aiko				
13:30		13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Aiko				13:30~14:15 Waist (体験OK) Onri			14:30~15:15 Balance Toki
14:30									
15:00							14:45~15:30 Pre Basic (体験OK) Mizuki		16:00~16:45 Hot Workout Aiko
16:00							16:15~17:00 Back&Chest Toki		
17:00					17:00~17:45 Back&Chest Aiko				17:30~18:15 Glamorous Hip (体験OK) Onri
17:30							17:45~18:30 Waist&Hip Onri		
18:00		18:00~18:45 Step to Burn Toki	18:00~18:45 Basic (体験OK) Mizuki		18:15~19:00 Balance Advance Toki	18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Onri			
18:30									
19:30		19:30~20:15 Pre Basic (体験OK) Onri	19:30~20:30 Advance Aiko	19:30~20:15 Power Beat Camp Mizuki	19:30~20:15 Power Beat Camp Mizuki	19:30~20:15 Abs Mizuki			
20:00									
21:00	21:00~21:45 Back&Arm Onri		21:15~22:00 Step to Burn Mizuki	20:45~21:30 Glamorous Hip (体験OK) Aiko	21:00~21:45 Hip Pump Onri				

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:00					10:00~10:45 Pre Basic (体験OK) Mizuki	10:00~10:45 Waist&Hip Onri	定休日
10:30	10:30~11:15 Power Beat Camp comingsoon	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Aiko		10:30~11:15 Surf Pilates (体験OK) Mizuki			
11:30					11:30~12:15 Glamorous Hip (体験OK) Onri	11:30~12:15 Circuit Shape Step Mizuki	
12:00	12:00~12:45 Waist (体験OK) Onri			12:00~12:45 Hot Workout Mizuki			
13:00		13:00~13:45 Back&Arm Mizuki			13:00~13:45 Hip Pump Aiko	13:00~13:45 Beauty Body (体験OK) Toki	
13:30	13:30~14:30 Advance Onri			13:30~14:15 Basic (体験OK) Toki			
14:30					14:30~15:15 Hot Workout Mizuki	14:30~15:15 Pre Basic (体験OK) Onri	
15:00							
16:00					16:00~16:45 Basic (体験OK) Onri	16:00~16:45 Abs Toki	
17:00			17:00~17:45 Legs Mizuki				
17:30							
18:00	18:00~18:45 Basic (体験OK) Mizuki	18:00~18:45 Abs Toki	18:15~19:00 Balance Toki	18:00~18:45 Back&Arm Aiko	17:30~18:15 Step to Burn Aiko	17:30~18:15 Balance Mizuki	
18:30							
19:30	19:30~20:15 Hot Workout Aiko	19:30~20:15 Waist (体験OK) Onri	19:30~20:30 Advance Mizuki	19:30~20:15 Legs Toki			
20:00							
21:00	21:00~21:45 Waist&Hip Mizuki	21:00~21:45 Back&Chest Toki	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Toki	21:00~21:45 Pre Basic (体験OK) Aiko			

- ・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2024/6/20

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)	
10:00					10:00~10:45 Back&Arm Onri	10:00~10:45 Surf Pilates (体験OK) Aiko	定休日		
10:30	10:30~11:15 Basic (体験OK) Toki	10:30~11:15 Hot Workout Aiko		10:30~11:15 Hip Pump Mizuki					10:30~11:15 Waist&Hip Mizuki
11:30					11:30~12:15 Beauty Body (体験OK) Toki	11:30~12:15 Back&Chest Toki			12:00~12:45 Balance Advance Aiko
12:00	12:00~12:45 Beauty Body (体験OK) Mizuki			12:00~12:45 Pre Basic (体験OK) Mizuki		13:00~13:45 Pre Basic (体験OK) Aiko			
13:00		13:00~13:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki		13:30~14:15 Balance Onri		13:00~13:45 Waist (体験OK) Onri			13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Mizuki
13:30	13:30~14:15 Abs Toki				14:30~15:15 Glamorous Hip (体験OK) Onri	14:30~15:15 Hot Workout Mizuki			
14:30									
15:00									
16:00					16:00~16:45 Step to Burn Toki	16:00~16:45 Basic (体験OK) Mizuki			
17:00			17:00~17:45 Step to Burn Onri						
17:30					17:30~18:30 Advance Aiko	17:30~18:15 Hip Pump Onri			18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK) Onri
18:00	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK) Aiko	18:00~18:45 Legs Onri	18:15~19:00 Hot Workout Mizuki	18:00~18:45 Basic (体験OK) Toki					
18:30									
19:30	19:30~20:15 Balance Advance Mizuki	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Onri	19:30~20:15 Waist&Hip Onri	19:30~20:15 Circuit Shape Step Onri					19:30~20:15 Abs Aiko
20:00									
21:00	21:00~21:45 Back&Chest Aiko	21:00~21:45 Back&Arm Mizuki	20:45~21:30 Surf Pilates (体験OK) Mizuki	21:00~21:45 Power Beat Camp comingsoon				21:00~22:00 Advance Onri	

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	
10:00				10:00~10:45 Hot Workout Mizuki	10:00~10:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki	定休日			
10:30	10:30~11:15 Basic (体験OK) Onri		10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Aiko					10:30~11:15 Balance Advance Toki	10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Mizuki
11:30				11:30~12:15 Basic (体験OK) Toki	11:30~12:15 Waist&Hip Mizuki				
12:00			12:00~12:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki					12:00~12:45 Hip Pump Mizuki	
13:00	13:00~14:00 Advance Mizuki			13:00~13:45 Beauty Body (体験OK) Mizuki	13:00~13:45 Back&Arm Onri				13:00~13:45 Balance Aiko
13:30			13:30~14:15 Circuit Shape Step Aiko					13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Toki	
14:30				14:30~15:15 Waist (体験OK) Onri	14:30~15:15 Power Beat Camp comingsoon				
15:00									
16:00				16:00~16:45 Balance Toki	16:00~16:45 Legs Mizuki				
17:00		17:00~17:45 Back&Chest Toki							
17:30									
18:00	18:00~18:45 Pre Basic (体験OK) Aiko	18:15~19:00 Legs Toki	18:00~18:45 Abs Mizuki	17:30~18:15 Power Beat Camp Onri	17:30~18:15 Pre Basic (体験OK) Onri			18:00~18:45 Waist&Hip Onri	18:00~19:00 Advance Onri
18:30									
19:30	19:30~20:15 Balance Toki	19:30~20:15 Hip Pump Onri	19:30~20:15 Basic (体験OK) Toki					19:30~20:15 Hot Workout Mizuki	19:45~20:30 Glamorous Hip (体験OK) Toki
20:00									
21:00	21:00~21:45 Hot Workout Aiko	20:45~21:30 Waist (体験OK) Onri	21:00~21:45 Step to Burn Mizuki				21:00~21:45 Legs Onri	21:15~22:00 Back&Chest Toki	

【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)