

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/7/20

2024/8/1~2024/8/15

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:00		10:00~10:45 Back&Arm	10:00~10:45 Surf Yoga (体験OK)	定休日			
10:30	10:30~11:15 Legs Toki	Mizuki	Aiko		10:30~11:15 Back&Chest Special ver. Toki	10:30~11:30 Advance Aiko	
11:30		11:30~12:15 Waist (体験OK)	Power Beat Camp Mizuki				
12:00		Onri			12:00~12:45 Pre Basic (体験OK)		
13:00		13:00~13:45 Step to Burn Aiko	13:00~13:45 Circuit Shape Step Aiko		Mizuki	13:00~13:45 Basic (体験OK)	
13:30	13:30~14:15 Hot Workout Aiko				13:30~14:15 Balance Toki	Toki	
14:30		14:30~15:15 Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)				
15:00		Mizuki	Toki				
16:00		16:00~16:45 Balance Aiko	16:00~16:45 Pre Basic (体験OK)				
17:00			Mizuki				17:00~17:45 Step to Burn Toki
17:30		17:30~18:15 Waist&Hip Onri	17:30~18:15 Abs Toki				
18:00	18:00~18:45 Back&Arm Special ver. Onri				18:00~18:45 Basic (体験OK) Onri	18:00~18:45 Abs Mizuki	18:15~19:15 Advance Mizuki
18:30							
19:30	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK)				19:30~20:15 Hot Workout Mizuki	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK)	19:45~20:30 Hip Pump Onri
20:00	Mizuki					Toki	
21:00	21:00~21:45 Abs Mizuki				21:00~21:45 Legs Onri	21:00~21:45 Balance Advance Mizuki	21:00~21:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki

・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に1回に制限されます。

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/7/20

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:00		10:00~10:45 Glamorous Hip (体験OK)	10:00~10:45 Basic (体験OK)	定休日					
10:30	10:30~11:15 Step to Burn Mizuki	Aiko	Aiko		10:30~11:15 Pre Basic (体験OK)	10:30~11:15 Glamorous Hip (体験OK)	10:30~11:15 Surf Yoga (体験OK)		10:30~11:15 Surf Yoga (体験OK)
11:30		11:30~12:30 Advance Mizuki	11:30~12:15 Pre Basic (体験OK)		12:00~13:00 Advance Onri	Aiko	Aiko		Aiko
12:00	12:00~12:45 Power Beat Camp Aiko		Onri						12:00~12:45 Basic (体験OK)
13:00		13:15~14:00 Beauty Body (体験OK)	13:00~13:45 Hot Workout Mizuki			13:00~13:45 Waist&Hip Mizuki			Mizuki
13:30	13:30~14:15 Beauty Body (体験OK)	Toki			13:45~14:30 Abs Aiko				13:30~14:15 Balance Advance Chihiro
14:30	Mizuki	14:45~15:30 Pre Basic (体験OK)	14:30~15:15 Abs Special ver. Aiko						
15:00		Mizuki	16:00~16:45 Beauty Body (体験OK)						
16:00		16:15~17:00 Hip Pump Aiko	Toki					17:00~17:45 Hip Pump Onri	
17:00		17:45~18:30 Back&Chest Toki	17:30~18:15 Step to Burn Onri						
17:30									18:00~18:45 Legs Toki
18:00	18:00~18:45 Waist (体験OK)					18:00~18:45 Beauty Body (体験OK)	18:00~19:00 WorkShop お腹Special Secret	18:15~19:00 Waist&Hip Mizuki	
18:30	Onri					Mizuki			
19:30	19:30~20:15 Back&Arm Aiko					19:30~20:15 Back&Arm Mizuki	19:45~20:30 Waist (体験OK) Special ver.	19:30~20:15 Circuit Shape Step Mizuki	19:30~20:15 Pre Basic (体験OK)
20:00									Mizuki
21:00	21:00~21:45 Balance Onri					21:00~21:45 Back&Chest Aiko	21:15~22:00 Legs Toki	20:45~21:30 Basic (体験OK)	21:00~21:45 Power Beat Camp Toki

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)
10:00	10:00~10:45 Basic (体験OK)	10:00~10:45 Waist&Hip Onri	定休日					10:00~10:45 Hip Pump Special ver. Aiko
10:30	Toki			10:30~11:15 Abs Mizuki	10:30~11:15 Power Beat Camp Toki		10:30~11:15 Waist (体験OK)	Aiko
11:30	11:30~12:15 Waist (体験OK)	11:30~12:15 Back&Chest Aiko		12:00~12:45 Beauty Body (体験OK)			Aiko	11:30~12:15 Balance Advance Toki
12:00	Onri			Mizuki			12:00~12:45 Back&Arm Onri	
13:00	13:00~13:45 Abs Special ver. Toki	13:00~13:45 Pre Basic (体験OK)			13:00~13:45 Beauty Body (体験OK)			13:00~14:00 WorkShop お腹Special Secret
13:30		Mizuki		13:30~14:15 Glamorous Hip (体験OK)	Onri		13:30~14:15 Pre Basic (体験OK)	
14:30	14:30~15:15 Circuit Shape Step Onri	14:30~15:15 Waist (体験OK)		Toki			Aiko	14:45~15:30 Glamorous Hip (体験OK)
15:00		Onri						Toki
16:00	16:00~16:45 Beauty Body (体験OK)	16:00~16:45 Hot Workout Aiko						
17:00	Toki						17:00~17:45 Circuit Shape Step Onri	16:15~17:00 Basic (体験OK)
17:30	17:30~18:15 Balance Onri	17:30~18:15 Hip Pump Mizuki						Onri
18:00					18:00~18:45 Waist&Hip Special ver. Chihiro	18:00~19:00 Advance Chihiro	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK)	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK)
18:30							18:15~19:00 Step to Burn Toki	Onri
19:30					19:30~20:15 Waist (体験OK)		19:30~20:15 Legs Onri	19:30~20:15 Hot Workout Mizuki
20:00					Aiko	19:45~20:30 Basic (体験OK)		
21:00					21:00~21:45 Back&Arm Aiko	Mizuki	20:45~21:30 Back&Chest Toki	21:00~21:45 Surf Yoga (体験OK)
					21:15~22:00 Step to Burn Aiko		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)