

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/9/6

2024/9/1~2024/9/15

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)
10:00	10:00~10:45 Abs Toki	定休日					10:00~10:45 Back&Arm Aiko	10:00~10:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki
10:30			10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Mizuki	10:30~11:15 Hip Pump Toki		10:30~11:15 Power Beat Camp Toki		11:30~12:15 Waist (体験OK) Onri
11:30	11:30~12:15 Basic (体験OK) Comingsoon			12:00~12:45 Basic (体験OK) Comingsoon	13:00~13:45 Basic (体験OK) Comingsoon		12:00~13:00 Advance Onri	13:00~13:45 Pre Basic (体験OK) Aiko
12:00								13:00~13:45 Hot Workout Nana
13:00	13:00~13:45 Power Beat Camp Toki			13:30~14:15 Back&Arm Mizuki			13:45~14:30 Glamorous Hip (体験OK) Toki	14:30~15:15 Power Beat Camp Onri
13:30								16:00~16:45 Back&Chest Toki
14:30	14:30~15:15 Beauty Body (体験OK) Toki							17:30~18:15 Balance Toki
15:00								18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Onri
16:00	16:00~16:45 Pre Basic (体験OK) Mizuki					17:00~17:45 Legs Aiko		18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Onri
17:00								18:15~19:00 Waist&Hip Onri
17:30	17:30~18:15 Hot Workout Mizuki			18:00~18:45 Waist (体験OK) Onri	18:00~18:45 Abs Aiko			19:30~20:15 Step to Burn Onri
18:00								20:45~21:30 Pre Basic (体験OK) Onri
18:30								21:00~21:45 Basic (体験OK) Comingsoon
19:30				19:30~20:15 Balance Advance Toki	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK) Toki	19:30~20:15 Circuit Shape Step Aiko	19:30~20:15 Step to Burn Onri	
20:00								
21:00			21:00~21:45 Hip Pump Onri	21:00~22:00 Advance Aiko				

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
10:00	定休日					10:00~10:45 Beauty Body (体験OK) Onri	10:00~10:45 Balance Mizuki
10:30		10:30~11:15 Back&Arm Chihiro	10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Onri		10:30~11:15 Back&Chest Toki		11:30~12:15 Circuit Shape Step Mizuki
11:30						12:00~12:45 Balance Advance Aiko	11:30~12:15 Waist (体験OK) Aiko
12:00		12:00~12:45 Waist (体験OK) Chihiro		13:00~14:00 Advance Aiko			13:00~13:45 Waist&Hip Onri
13:00						13:30~14:15 Abs Toki	13:00~13:45 Back&Chest Comingsoon
13:30		13:30~14:15 Waist&Hip Onri					
14:30							14:30~15:15 Basic (体験OK) Comingsoon
15:00							14:30~15:15 Surf Pilates (体験OK) Aiko
16:00							16:00~16:45 Abs Mizuki
17:00					17:00~17:45 Glamorous Hip (体験OK) Toki		
17:30						18:00~19:00 Advance Chihiro	17:30~18:15 Hip Pump Mizuki
18:00			18:00~18:45 Basic (体験OK) Comingsoon	18:00~18:45 Hip Pump Toki	18:15~19:00 Power Beat Camp Toki		17:30~18:15 Back&Arm Aiko
18:30							
19:30			19:30~20:15 Glamorous Hip (体験OK) Aiko	19:30~20:15 Hot Workout Mizuki	19:30~20:15 Step to Burn Onri	19:45~20:30 Balance Chihiro	
20:00							
21:00		21:00~21:45 Hot Workout Aiko	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Toki	20:45~21:30 Waist (体験OK) Onri	21:15~22:00 Legs Onri		

・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2024/9/6

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)	
10:00	定休日					10:00~10:45 Waist (体験OK)	10:00~10:45 Hip Pump Onri	定休日	
10:30		10:30~11:15 Pre Basic (体験OK)	10:30~11:15 Circuit Shape Step Onri		10:30~11:15 Step to Burn Mizuki	Aiko			
11:30		Aiko				11:30~12:15 Waist&Hip Onri	11:30~12:15 Balance Mizuki		
12:00		12:00~12:45 Hot Workout			12:00~12:45 Glamorous Hip (体験OK)	Aiko			
13:00		Aiko	13:00~13:45 Waist (体験OK)		13:00~13:45 Basic (体験OK)	Comingsoon	13:00~13:45 Pre Basic (体験OK)		Onri
13:30		13:30~14:15 Power Beat Camp Mizuki	Onri		13:30~14:15 Back&Arm Mizuki				
14:30						14:30~15:15 Beauty Body (体験OK)	14:30~15:15 Hot Workout Mizuki		
15:00						Onri			
16:00						16:00~17:00 Advance Aiko	16:00~16:45 Beauty Body (体験OK)		Mizuki
17:00					17:00~17:45 Abs Aiko		17:30~18:15 Basic (体験OK)		Comingsoon
17:30						17:45~18:30 Step to Burn Onri			
18:00		18:00~18:45 Waist&Hip Mizuki	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK)	18:00~18:45 Aiko	18:00~18:45 Back&Chest Aiko				
18:30				18:15~19:00 Surf Pilates (体験OK)	Aiko				
19:30		19:30~20:15 Back&Arm Onri	19:30~20:15 Pre Basic (体験OK)	19:30~20:15 Mizuki	19:30~20:30 Advance Mizuki	19:30~20:15 Legs Onri			
20:00									
21:00	21:00~21:45 Basic (体験OK)	21:00~21:45 Balance Advance Aiko	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK)	21:00~21:45 Hip Pump Onri					
	Comingsoon		Mizuki						

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:00					10:00~10:45 Balance Advance Mizuki	10:00~10:45 Back&Chest Comingsoon	定休日
10:30	10:30~11:15 Back&Chest Aiko	10:30~11:15 Back&Arm Chihiro		10:30~11:15 Legs Toki			
11:30					11:30~12:15 Basic (体験OK)	11:30~12:15 Beauty Body (体験OK)	
12:00	12:00~12:45 Surf Pilates (体験OK)			12:00~12:45 Waist (体験OK)	Comingsoon	Aiko	
13:00	Mizuki	13:00~13:45 Abs Mizuki		Onri	13:00~13:45 Hot Workout Aiko	13:00~14:00 Advance Onri	
13:30	13:30~14:15 Waist&Hip Aiko			13:30~14:15 Pre Basic (体験OK)			
14:30				Onri	14:30~15:15 Pre Basic (体験OK)	14:45~15:30 Hip Pump Aiko	
15:00					Mizuki		
16:00					16:00~16:45 Glamorous Hip (体験OK)	16:15~17:00 Waist (体験OK)	
17:00			17:00~17:45 Balance Mizuki		Aiko	Onri	
17:30					17:30~18:15 Waist&Hip Mizuki		
18:00	18:00~18:45 Abs Mizuki	18:00~18:45 Legs Aiko		18:00~18:45 Beauty Body (体験OK)		17:45~18:30 Balance Mizuki	
18:30			18:15~19:00 Step to Burn Onri	Aiko			
19:30	19:30~20:15 Beauty Body (体験OK)	19:30~20:15 Power Beat Camp Onri	19:30~20:15 Hot Workout Mizuki	19:30~20:15 Basic (体験OK)	19:30~20:15 Basic (体験OK)		
20:00	Onri			Comingsoon			
21:00	21:00~21:45 Circuit Shape Step Onri	21:00~21:45 Pre Basic (体験OK)	20:45~21:30 Glamorous Hip (体験OK)	21:00~21:45 Back&Arm Aiko			
	Aiko		Onri				

【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)