

SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/9/20

2024/10/1~2024/10/15

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

	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)	10月14日(月)	10月15日(火)	
10:00				10:00~10:45 Pre Basic (体験OK) Mizuki	10:00~10:45 Balance Aiko	定休日		
10:30	10:30~11:15 Pilates×Yoga (体験OK) Coming soon		10:30~11:15 Hip Pump Aiko					10:30~11:15 Waist&Hip Chihiro
11:30				11:30~12:15 Waist&Hip Onri	11:30~12:15 Beauty Body (体験OK) Mizuki			12:00~12:45 Hot Workout Mizuki
12:00			12:00~12:45 Back&Chest Mizuki					
13:00	13:00~13:45 Abs Mizuki			13:00~13:45 Balance Advance Mizuki	13:00~13:45 Pilates×Yoga (体験OK) Coming soon			13:30~14:15 Beauty Body (体験OK) Mizuki
13:30			13:30~14:15 Glamorous Hip (体験OK) Aiko					
14:30				14:30~15:15 Waist (体験OK) Onri	14:30~15:15 Hip Pump Mizuki			
15:00								
16:00				16:00~16:45 Basic (体験OK) Mayu	16:00~16:45 Back&Arm Aiko			
17:00		17:00~17:45 Waist (体験OK) Onri		17:30~18:15 Step to Burn Onri	17:30~18:15 Abs Mizuki			
17:30								
18:00	18:00~18:45 Hip Pump Onri	18:15~19:00 Waist&Hip Aiko	18:00~18:45 Legs Onri					18:00~18:45 Basic (体験OK) Mayu
18:30								
19:30	19:30~20:15 Back&Chest Aiko	19:30~20:15 Power Beat Camp Onri	19:30~20:15 Pilates×Yoga (体験OK) Coming soon					19:30~20:15 Circuit Shape Step Onri
20:00		20:45~21:30 Balance Advance Aiko						
21:00	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Aiko		21:00~22:00 Advance Onri				21:00~21:45 Pre Basic (体験OK) 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2024/9/20

2024/10/16~2024/10/31

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

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

【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)