

# SurfFit銀座店 Lesson Schedule

更新日2024/10/20

## 2024/11/1~2024/11/15

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

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

## 2024/11/16~2024/11/30

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

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

【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)