

# SurfFit梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/11/16

## 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)	
10:30	10:30~11:15 Basic (体験OK) Nana	休業日	休業日	定休日	10:30~11:15 Hot Workout Nana	10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Hana		10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Shoko	
12:00	12:00~12:45 Balance Natsuki				12:00~12:45 Pilates×Yoga (体験OK) Shoko	13:00~13:45 Balance Advance Shoko		12:00~12:45 Waist&Hip Nana	
13:30	13:30~14:15 Step to Burn Nana				13:30~14:15 Legs Nana			13:30~14:15 Waist (体験OK) Shoko	
15:00									
17:00								17:00~17:45 Circuit Shape Step Natsuki	
18:00	18:00~18:45 Waist (体験OK) Hana				18:00~18:45 Step to Burn Hana	18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Natsuki		18:15~19:00 Waist&Hip Nana	18:00~19:00 Advance Natsuki
19:30	19:30~20:15 Hot Workout Natsuki				19:30~20:15 Glamorous Hip (体験OK) Shoko	19:30~20:15 Power Beat Camp Nana		19:30~20:15 Back&Chest Shoko	19:45~20:30 Pre Basic (体験OK) Nana
21:00	21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Hana				21:00~21:45 Abs Hana	21:00~21:45 Hip Pump Natsuki		20:45~21:30 Basic (体験OK) Nana	21:15~22:00 Balance Natsuki

	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)	
10:30	10:30~11:15 Step to Burn Natsuki	10:30~11:15 Pre Basic (体験OK) Nana	定休日	10:30~11:15 Back&Chest Shoko	10:30~11:15 Circuit Shape Step Nana		10:30~11:15 Abs Hana	
12:00	12:00~12:45 Pilates×Yoga (体験OK) Hana	12:00~12:45 Balance Advance Hana		12:00~12:45 Glamorous Hip (体験OK) Natsuki	13:00~13:45 Beauty Body (体験OK) Natsuki		12:00~12:45 Hip Pump Nana	
13:30	13:30~14:15 Hip Pump Nana	13:30~14:15 Waist (体験OK) Shoko		13:30~14:15 Back&Arm Shoko			13:30~14:15 Pre Basic (体験OK) Hana	
15:00	15:00~15:45 Glamorous Hip (体験OK) Natsuki	15:00~15:45 Power Beat Camp Hana						
17:00		16:30~17:15 Beauty Body (体験OK) Shoko					17:00~17:45 Legs Nana	
18:00	18:00~18:45 Basic (体験OK) Nana			18:00~18:45 Basic (体験OK) Nana	18:00~18:45 Hip Pump Hana		18:15~19:00 Back&Arm Shoko	18:00~18:45 Glamorous Hip (体験OK) Shoko
19:30				19:30~20:15 Legs Natsuki	19:30~20:30 Advance Natsuki		19:30~20:15 Balance Natsuki	19:30~20:15 Waist&Hip Nana
21:00				21:00~21:45 Hot Workout Nana	21:15~22:00 Waist (体験OK) Hana		20:45~21:30 Pilates×Yoga (体験OK) Hana	21:00~21:45 Back&Chest Shoko

・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。

・レッスンの開始時刻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梅田店 Lesson Schedule

更新日2024/11/16

## 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)												
10:30	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Shoko	10:30~11:15 Glamorous Hip (体験OK) Natsuki	定休日	10:30~11:15 Waist&Hip Nana	10:30~11:15 Power Beat Camp Hana		10:30~11:15 Pilates×Yoga (体験OK) Shoko	10:30~11:15 Balance New Music Natsuki												
12:00	12:00~12:45 Waist&Hip Hana	12:00~12:45 Hip Pump Nana		12:00~12:45 Pre Basic (体験OK) Hana	13:00~13:45 Waist (体験OK) Shoko		12:00~13:00 Advance Natsuki	12:00~12:45 Circuit Shape Step Nana												
13:30	13:30~14:15 Basic (体験OK) Natsuki	13:30~14:15 Pilates×Yoga (体験OK) Natsuki		13:30~14:15 Hip Pump Nana				13:45~14:30 Basic (体験OK) Shoko	13:30~14:15 Waist (体験OK) Hana											
15:00	15:00~16:00 Advance Shoko	15:00~15:45 Hot Workout Ayuka									15:00~15:45 Step to Burn Nana									
17:00		16:30~17:15 Pre Basic (体験OK) Nana													17:00~17:45 Back&Chest Natsuki					
18:00		18:00~18:45 Abs Hana													18:00~18:45 Waist (体験OK) Shoko	18:00~18:45 Balance Advance Shoko	18:15~19:00 Abs Shoko	18:00~18:45 Hip Pump Hana	18:00~18:45 Beauty Body (体験OK) Hana	
19:30																19:30~20:15 Circuit Shape Step Hana	19:30~20:15 Basic (体験OK) Natsuki	19:30~20:15 Step to Burn Natsuki	19:30~20:15 Glamorous Hip (体験OK) Natsuki	
21:00																21:00~21:45 Beauty Body (体験OK) Shoko	21:00~21:45 Legs Nana	20:45~21:30 Pre Basic (体験OK) Shoko	21:00~21:45 Back&Arm Hana	

	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)											
10:30	10:30~11:15 Waist&Hip Natsuki	定休日	10:30~11:15 Beauty Body (体験OK) Hana	10:30~11:15 Glamorous Hip (体験OK) Shoko		10:30~11:15 Waist&Hip Natsuki	10:30~11:15 Waist (体験OK) Hana											
12:00	12:00~12:45 Power Beat Camp Hana		12:00~12:45 Back&Arm Shoko	13:00~13:45 Balance New Music Natsuki		12:00~12:45 Pre Basic (体験OK) Hana	12:00~12:45 Abs Coming soon											
13:30	13:30~14:15 Basic (体験OK) Hana		13:30~14:15 Waist (体験OK) Hana						13:30~14:15 Glamorous Hip (体験OK) Shoko									
15:00	15:00~15:45 Legs Nana												15:00~15:45 Balance Advance Hana					
17:00	16:30~17:15 Hot Workout Nana												17:00~17:45 Back&Arm Hana	18:00~18:45 Power Beat Camp Natsuki	18:15~19:00 Abs Coming soon	18:00~18:45 Pilates×Yoga (体験OK) Shoko	18:00~18:45 Balance New Music Natsuki	
18:00														18:00~18:45 Power Beat Camp Natsuki	18:00~18:45 Back&Chest Natsuki	18:15~19:00 Abs Coming soon	18:00~18:45 Pilates×Yoga (体験OK) Shoko	18:00~18:45 Balance New Music Natsuki
19:30														19:30~20:30 Advance Shoko	19:30~20:15 Pre Basic (体験OK) Shoko	19:30~20:15 Hip Pump Hana	19:30~20:15 Circuit Shape Step Hana	
21:00														21:15~22:00 Glamorous Hip (体験OK) Natsuki	21:00~21:45 Waist&Hip Natsuki	20:45~21:30 Beauty Body (体験OK) Natsuki	21:00~21:45 Basic (体験OK) Shoko	

【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)