

| Surffit 銀座店                               |       | 【 06/01 ~ 06/08 】                            |                                                | スケジュール                                       |                                                | 2025/06/24 更新                             |                                                |
|-------------------------------------------|-------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 06/01                                     | 06/02 | 06/03                                        | 06/04                                          | 06/05                                        | 06/06                                          | 06/07                                     | 06/08                                          |
| 日                                         | 月     | 火                                            | 水                                              | 木                                            | 金                                              | 土                                         | 日                                              |
| 10:00 ~ 10:45<br>GlamorousHip<br>Mayu     | 定休日   | 10:30 ~ 11:15<br>Waist<br>(体験OK)<br>Mayu     | 10:30 ~ 11:15<br>Balance<br>Onri               |                                              | 10:30 ~ 11:15<br>HipPump<br>Toki               | 10:00 ~ 10:45<br>Pilates×Yoga<br>Onri     | 10:00 ~ 10:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Mayu       |
| 11:30 ~ 12:15<br>CircuitShapeStep<br>Onri |       | 12:00 ~ 12:45<br>Back&Chest<br>Toki          | 12:00 ~ 12:45<br>HotWorkout<br>Onri            |                                              | 12:00 ~ 12:45<br>Abs<br>(体験OK)<br>Onri         | 11:30 ~ 12:15<br>Balance<br>Toki          | 11:30 ~ 12:45<br>PowerBeatCamp<br>Onri         |
| 13:00 ~ 13:45<br>Balance<br>Aiko          |       | 13:30 ~ 14:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Mayu     |                                                |                                              | 13:30 ~ 14:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Toki | 13:00 ~ 13:45<br>Back&Arm<br>Aiko         | 13:00 ~ 13:45<br>HotWorkout<br>Toki            |
| 14:30 ~ 15:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Mayu  |       |                                              |                                                |                                              |                                                | 14:30 ~ 15:15<br>CircuitShapeStep<br>Onri | 14:30 ~ 15:15<br>GlamorousHip<br>Mayu          |
| 16:00 ~ 17:00<br>Advance<br>Aiko          |       |                                              |                                                |                                              |                                                | 16:00 ~ 16:45<br>SteptoBurn<br>Toki       | 16:00 ~ 16:45<br>Back&Chest<br>Onri            |
| 17:45 ~ 18:30<br>HipPump<br>Onri          |       |                                              |                                                | 17:00 ~ 17:45<br>PowerBeatCamp<br>Toki       |                                                | 17:30 ~ 18:15<br>Legs<br>Aiko             | 17:30 ~ 18:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Toki |
|                                           |       | 18:00 ~ 18:45<br>Pre Basic<br>(体験OK)<br>Aiko | 18:00 ~ 18:45<br>SteptoBurn<br>Aiko            | 18:15 ~ 19:00<br>Pilates×Yoga<br>Aiko        | 18:00 ~ 18:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Mayu       |                                           |                                                |
|                                           |       | 19:30 ~ 20:15<br>Abs<br>(体験OK)<br>Toki       | 19:30 ~ 20:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Mayu | 19:30 ~ 20:15<br>Pre Basic<br>(体験OK)<br>Toki | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>Onri               |                                           |                                                |
|                                           |       | 21:00 ~ 21:45<br>Back&Arm<br>Aiko            | 21:00 ~ 21:45<br>GlamorousHip<br>Mayu          | 20:45 ~ 21:30<br>BalanceAdvance<br>Aiko      | 21:15 ~ 22:00<br>Waist&Hip<br>Mayu             |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |
|                                           |       |                                              |                                                |                                              |                                                |                                           |                                                |

| Surffit 銀座店 |                                        | 【 06/09 ~ 06/16 】                              |                                           | スケジュール                                       |                                                | 2025/05/24 更新                                |       |
|-------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|
| 06/09       | 06/10                                  | 06/11                                          | 06/12                                     | 06/13                                        | 06/14                                          | 06/15                                        | 06/16 |
| 月           | 火                                      | 水                                              | 木                                         | 金                                            | 土                                              | 日                                            | 月     |
| 定休日         | 10:30 ~ 11:15<br>PowerBeatCamp<br>Aiko | 10:30 ~ 11:15<br>Abs<br>(体験OK)<br>Shoko        |                                           | 10:30 ~ 11:15<br>Legs<br>Onri                | 10:00 ~ 10:45<br>HotWorkout<br>Onri            | 10:00 ~ 10:45<br>HipPump<br>Toki             | 定休日   |
|             | 12:00 ~ 12:45<br>Waist&Hip<br>Onri     | 12:00 ~ 13:00<br>Advance<br>Shoko              |                                           | 12:00 ~ 12:45<br>Pre Basic<br>(体験OK)<br>Aiko | 11:30 ~ 12:15<br>Basic<br>(体験OK)<br>Mayu       | 11:30 ~ 12:30<br>Advance<br>Aiko             |       |
|             | 13:30 ~ 14:15<br>HipPump<br>Aiko       |                                                |                                           | 13:30 ~ 14:15<br>Back&Arm<br>Onri            | 13:00 ~ 13:45<br>Back&Chest<br>Toki            | 13:15 ~ 14:00<br>Waist<br>(体験OK)<br>Mayu     |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              | 14:30 ~ 15:15<br>Abs<br>(体験OK)<br>Onri         | 14:45 ~ 15:30<br>Back&Arm<br>Comingsoon      |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              | 16:00 ~ 16:45<br>BalanceAdvance<br>Toki        | 16:15 ~ 17:00<br>Pre Basic<br>(体験OK)<br>Aiko |       |
|             |                                        |                                                | 17:00 ~ 17:45<br>Legs<br>Aiko             |                                              | 17:30 ~ 18:15<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Mayu | 17:45 ~ 18:30<br>Waist&Hip<br>Mayu           |       |
|             | 18:00 ~ 18:45<br>HotWorkout<br>Onri    | 18:00 ~ 18:45<br>Beauty Body<br>(体験OK)<br>Mayu | 18:15 ~ 19:00<br>HipPump<br>Toki          | 18:00 ~ 18:45<br>Basic<br>(体験OK)<br>Mayu     |                                                |                                              |       |
|             | 19:30 ~ 20:15<br>Back&Chest<br>Shoko   | 19:30 ~ 20:15<br>Waist&Hip<br>Mayu             | 19:30 ~ 20:15<br>CircuitShapeStep<br>Aiko | 19:30 ~ 20:15<br>GlamorousHip<br>Aiko        |                                                |                                              |       |
|             | 21:00 ~ 21:45<br>Legs<br>Shoko         | 21:00 ~ 21:45<br>Balance<br>Onri               | 20:45 ~ 21:30<br>Abs<br>(体験OK)<br>Toki    | 21:00 ~ 21:45<br>Waist<br>(体験OK)<br>Mayu     |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |
|             |                                        |                                                |                                           |                                              |                                                |                                              |       |

・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 サイトをご覧ください。

・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 |  | 【 06/17 ~ 06/24 】 |  | スケジュール |  | 2025/05/24 更新 |  |
|-------------|--|-------------------|--|--------|--|---------------|--|
|-------------|--|-------------------|--|--------|--|---------------|--|

| 06/17           | 06/18           | 06/19                 | 06/20            | 06/21                 | 06/22                 | 06/23 | 06/24               |
|-----------------|-----------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|-------|---------------------|
| 火               | 水               | 木                     | 金                | 土                     | 日                     | 月     | 火                   |
| 10:30 ~ 11:15   | 10:30 ~ 11:15   |                       | 10:30 ~ 11:15    | 10:00 ~ 10:45         | 10:00 ~ 10:45         | 定休日   | 10:30 ~ 11:15       |
| Basic<br>(体験OK) | Back&Arm        |                       | Waist&Hip        | Back&Arm              | BalanceAdvance        |       | GlamorousHip        |
| Mayu            | Onri            |                       | Mayu             | Comingsoon            | Aiko                  |       | Mayu                |
| 12:00 ~ 12:45   | 12:00 ~ 12:45   |                       | 12:00 ~ 12:45    | 11:30 ~ 12:15         | 11:30 ~ 12:15         |       | 12:00 ~ 12:45       |
| GlamorousHip    | Balance         |                       | CircuitShapeStep | Waist<br>(体験OK)       | Beauty Body<br>(体験OK) |       | Abs<br>(体験OK)       |
| Mayu            | Onri            |                       | Onri             | Onri                  | Onri                  |       | Toki                |
| 13:30 ~ 14:15   |                 |                       | 13:30 ~ 14:15    | 13:00 ~ 13:45         | 13:00 ~ 13:45         |       | 13:30 ~ 14:15       |
| HotWorkout      |                 |                       | Waist<br>(体験OK)  | HipPump               | Pre Basic<br>(体験OK)   |       | Back&Arm            |
| Toki            |                 |                       | Mayu             | Aiko                  | Toki                  |       | Comingsoon          |
|                 |                 |                       |                  | 14:30 ~ 15:15         | 14:30 ~ 15:15         |       |                     |
|                 |                 |                       |                  | Back&Chest            | Abs<br>(体験OK)         |       |                     |
|                 |                 |                       |                  | Onri                  | Aiko                  |       |                     |
|                 |                 |                       |                  | 16:00 ~ 16:45         | 16:00 ~ 16:45         |       |                     |
|                 |                 |                       |                  | Beauty Body<br>(体験OK) | PowerBeatCamp         |       |                     |
|                 |                 |                       |                  | Toki                  | Onri                  |       |                     |
|                 |                 | 17:00 ~ 17:45         |                  | 17:30 ~ 18:15         | 17:30 ~ 18:15         |       |                     |
|                 |                 | HotWorkout            |                  | GlamorousHip          | StepToBurn            |       |                     |
|                 |                 | Onri                  |                  | Aiko                  | Toki                  |       |                     |
| 18:00 ~ 18:45   | 18:00 ~ 19:00   | 18:15 ~ 19:00         | 18:00 ~ 18:45    |                       |                       |       | 18:00 ~ 18:45       |
| Waist&Hip       | Advance         | Beauty Body<br>(体験OK) | Legs             |                       |                       |       | HipPump             |
| Chihiro         | Aiko            | Aiko                  | Toki             |                       |                       |       | Chihiro             |
| 19:30 ~ 20:15   | 19:45 ~ 20:30   | 19:30 ~ 20:15         | 19:30 ~ 20:15    |                       |                       |       | 19:30 ~ 20:30       |
| Back&Arm        | Waist<br>(体験OK) | Waist&Hip             | HipPump          |                       |                       |       | Advance             |
| Chihiro         | Mayu            | Mayu                  | Onri             |                       |                       |       | Chihiro             |
| 21:00 ~ 21:45   | 21:15 ~ 22:00   | 20:45 ~ 21:30         | 21:00 ~ 21:45    |                       |                       |       | 21:15 ~ 22:00       |
| Pilates×Yoga    | Basic<br>(体験OK) | Back&Chest            | PowerBeatCamp    |                       |                       |       | Pre Basic<br>(体験OK) |
| Aiko            | Mayu            | Aiko                  | Toki             |                       |                       |       | Onri                |

| Surffit 銀座店           |                 | 【 06/25 ~ 06/30 】 |                       | スケジュール           | 2025/05/24 更新 |
|-----------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|------------------|---------------|
| 06/25                 | 06/26           | 06/27             | 06/28                 | 06/29            | 06/30         |
| 水                     | 木               | 金                 | 土                     | 日                | 月             |
| 10:30 ~ 11:30         |                 | 10:30 ~ 11:15     | 10:00 ~ 10:45         | 10:00 ~ 10:45    | 定休日           |
| Advance               |                 | StepToBurn        | Beauty Body<br>(体験OK) | Waist&Hip        |               |
| Onri                  |                 | Toki              | Mayu                  | Mayu             |               |
| 12:15 ~ 13:00         |                 | 12:00 ~ 12:45     | 11:30 ~ 12:15         | 11:30 ~ 12:15    |               |
| Pilates×Yoga          |                 | Abs<br>(体験OK)     | Abs<br>(体験OK)         | Balance          |               |
| Aiko                  |                 | Aiko              | Aiko                  | Aiko             |               |
|                       |                 | 13:30 ~ 14:15     | 13:00 ~ 14:00         | 13:00 ~ 13:45    |               |
|                       |                 | BalanceAdvance    | Advance               | CircuitShapeStep |               |
|                       |                 | Toki              | Onri                  | Onri             |               |
|                       |                 |                   | 14:45 ~ 15:30         | 14:30 ~ 15:15    |               |
|                       |                 |                   | HotWorkout            | Waist<br>(体験OK)  |               |
|                       |                 |                   | Aiko                  | Mayu             |               |
|                       |                 |                   | 16:15 ~ 17:00         | 16:00 ~ 16:45    |               |
|                       |                 |                   | Basic<br>(体験OK)       | Legs             |               |
|                       |                 |                   | Mayu                  | Aiko             |               |
|                       | 17:00 ~ 17:45   |                   | 17:45 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:15    |               |
| Basic<br>(体験OK)       |                 |                   | Pre Basic<br>(体験OK)   | PowerBeatCamp    |               |
| Mayu                  |                 |                   | Onri                  | Onri             |               |
| 18:00 ~ 18:45         | 18:15 ~ 19:00   | 18:00 ~ 18:45     |                       |                  |               |
| Back&Chest            | StepToBurn      | CircuitShapeStep  |                       |                  |               |
| Aiko                  | Toki            | Onri              |                       |                  |               |
| 19:30 ~ 20:15         | 19:30 ~ 20:15   | 19:30 ~ 20:15     |                       |                  |               |
| HotWorkout            | Waist<br>(体験OK) | Balance           |                       |                  |               |
| Toki                  | Mayu            | Shoko             |                       |                  |               |
| 21:00 ~ 21:45         | 20:45 ~ 21:30   | 21:00 ~ 21:45     |                       |                  |               |
| Beauty Body<br>(体験OK) | HipPump         | Legs              |                       |                  |               |
| Mayu                  | Toki            | Shoko             |                       |                  |               |

・クラスの曜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。