

SurfFit 銀座店		【 07/01 ~ 07/08 】		スケジュール		2025/06/19 更新	
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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 ~ 11:45
SteptoBurn	Balance		Pilates×Yoga	Legs	Basic (体験OK)		GlamorousHip
Toki	Aiko		Onri	Onri	Mayu		Mayu
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45
Advance	HipPump		Waist (体験OK)	Beauty Body (体験OK)	HotWorkout		HipPump
Aiko	Aiko		Mayu	Mayu	Toki		Aiko
13:45 ~ 14:30			13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15
Pre Basic (体験OK)			CircuitShapeStep	Abs (体験OK)	Back&Chest		Beauty Body (体験OK)
Toki			Onri	Toki	Aiko		Mayu
				14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:15		
				Advance	Waist&Hip		
				Onri	Mayu		
				16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45		
				GlamorousHip	Pre Basic (体験OK)		
				Mayu	Toki		
		17:00 ~ 17:45		17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		
		Beauty Body (体験OK)		SteptoBurn	Waist (体験OK)		
		Onri		Toki	Mayu		
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45				18:00 ~ 18:45
Basic (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)	HotWorkout	GlamorousHip				CircuitShapeStep
Mayu	Onri	Aiko	Mayu				Chihiro
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15				19:30 ~ 20:15
Abs (体験OK)	BalanceAdvance	Balance	Back&Arm				Waist&Hip
Aiko	Toki	Onri	Toki				Chihiro
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45				21:00 ~ 21:45
Waist&Hip	Legs	HipPump	Beauty Body (体験OK)				Back&Chest
Mayu	Toki	Aiko	Toki				Onri

SurfFit 銀座店		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール		2025/06/19 更新	
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15
Basic (体験OK)		Pre Basic (体験OK)	Back&Arm	Waist&Hip		HotWorkout	HipPump
Mayu		Aiko	Aiko	Mayu		Toki	Onri
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45
Abs (体験OK)		Back&Arm	Waist (体験OK)	Abs (体験OK)		Beauty Body (体験OK)	Legs
Onri		Aiko	Onri	Toki		Onri	Aiko
		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	
		Waist (体験OK)	Balance	Waist (体験OK)		Back&Chest	
		Mayu	Aiko	Mayu		Toki	
			14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15			
			Back&Chest	BalanceAdvance			
			Onri	Toki			
			16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45			
			Beauty Body (体験OK)	GlamorousHip			
			Aiko	Mayu			
	17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15			
	HipPump		HotWorkout	Legs			
	Chihiro		Onri	Toki			
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45
Pilates×Yoga	PowerBeatCamp (体験OK)	Beauty Body (体験OK)				Advance	GlamorousHip
Aiko	Chihiro	Mayu				Chihiro	Mayu
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15				19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15
Legs	Abs (体験OK)	Back&Chest				PowerBeatCamp (体験OK)	Back&Arm
Shoko	Onri	Toki				Aiko	Aiko
21:00 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45				21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45
Advance	Pre Basic (体験OK)	SteptoBurn				Waist (体験OK)	Waist&Hip
Shoko	Toki	Toki				Onri	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		【 07/17 ~ 07/24 】			スケジュール			2025/06/19	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp (体験OK) Onri	10:00 ~ 10:45 HipPump Toki	10:00 ~ 10:45 Pilates×Yoga Aiko	定休日	10:30 ~ 11:15 Back&Chest Aiko	10:30 ~ 11:30 Advance Onri			
	12:00 ~ 12:45 Basic (体験OK) Mayu	11:30 ~ 12:15 GlamorousHip Mayu	11:30 ~ 12:15 Balance Onri		12:00 ~ 12:45 Abs (体験OK) Onri	12:15 ~ 13:00 HipPump Toki			
	13:30 ~ 14:15 Abs (体験OK) Onri	13:00 ~ 13:45 SteptoBurn Aiko	13:00 ~ 13:45 CircuitShapeStep Aiko		13:30 ~ 14:15 SteptoBurn Aiko				
		14:30 ~ 15:15 HotWorkout Toki	14:30 ~ 15:15 Beauty Body (体験OK) Mayu						
		16:00 ~ 16:45 Basic (体験OK) Mayu	16:00 ~ 17:00 Advance Onri						
17:00 ~ 17:45 CircuitShapeStep Onri		17:30 ~ 18:15 Waist&Hip Aiko	17:45 ~ 18:30 Waist (体験OK) Mayu				17:00 ~ 17:45 Waist&Hip Mayu		
18:15 ~ 19:00 Waist&Hip Mayu	18:00 ~ 18:45 HotWorkout Aiko				18:00 ~ 18:45 Waist&Hip Mayu	18:00 ~ 18:45 Basic (体験OK) Mayu	18:15 ~ 19:00 Back&Arm Shoko		
19:30 ~ 20:15 Waist (体験OK) Mayu	19:30 ~ 20:15 Beauty Body (体験OK) Mayu				19:30 ~ 20:15 CircuitShapeStep Onri	19:30 ~ 20:15 Back&Chest Aiko	19:30 ~ 20:15 Basic (体験OK) Mayu		
20:30 ~ 21:15 SteptoBurn Onri	21:00 ~ 21:45 Pre Basic (体験OK) Aiko				21:00 ~ 21:45 GlamorousHip Mayu	21:00 ~ 21:45 PowerBeatCamp (体験OK) Aiko	20:45 ~ 21:30 Abs (体験OK) Shoko		

SurfFit 銀座店		【 07/25 ~ 07/31 】			スケジュール			2025/06/19	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
金	土	日	月	火	水	木			
10:30 ~ 11:15 Abs (体験OK) Aiko	10:00 ~ 10:45 Back&Arm Onri	10:00 ~ 10:45 Waist (体験OK) Mayu	定休日	10:30 ~ 11:15 CircuitShapeStep Onri	10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp (体験OK) Toki				
12:00 ~ 12:45 Waist (体験OK) Onri	11:30 ~ 12:15 Legs Toki	11:30 ~ 12:15 HotWorkout Onri		12:00 ~ 12:45 Pre Basic (体験OK) Toki	12:00 ~ 12:45 BalanceAdvance Toki				
13:30 ~ 14:15 Balance Onri	13:00 ~ 13:45 Pre Basic (体験OK) Aiko	13:00 ~ 13:45 PowerBeatCamp (体験OK) Toki		13:30 ~ 14:15 HipPump Onri					
	14:30 ~ 15:15 Pilates×Yoga Onri	14:30 ~ 15:15 Basic (体験OK) Mayu							
	16:00 ~ 16:45 Abs (体験OK) Toki	16:00 ~ 16:45 HipPump Onri							
	17:30 ~ 18:30 Advance Aiko	17:30 ~ 18:15 Balance Toki				17:00 ~ 17:45 Abs (体験OK) Aiko			
18:00 ~ 18:45 Pre Basic (体験OK) Aiko				18:00 ~ 18:45 Back&Chest Comingsoon	18:00 ~ 18:45 GlamorousHip Mayu	18:15 ~ 19:00 Basic (体験OK) Mayu			
19:30 ~ 20:15 Legs Shoko				19:30 ~ 20:15 HotWorkout Toki	19:30 ~ 20:30 Advance Shoko	19:30 ~ 20:15 Back&Arm Aiko			
21:00 ~ 21:45 BalanceAdvance Shoko				21:00 ~ 21:45 Basic (体験OK) Mayu	21:15 ~ 22:00 Balance Shoko	20:45 ~ 21:30 Waist (体験OK) 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時間前を切つての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。