

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

SurfFit 銀座店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/07/17 更新	
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45
Pilates×Yoga	Back&Arm		[Renewal] SteptoBurn	Basic (体験OK)		Waist&Hip	HotWorkout
Onri	Toki		Comingsoon	Mayu		Mayu	Onri
11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15
Waist&Hip	Balance		Pre Basic (体験OK)	Back&Arm		HipPump	Beauty Body (体験OK)
Mayu	Aiko		Aiko	Aiko		Onri	Mayu
13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15			13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45
HipPump	Abs (体験OK)		CircuitShapeStep			Beauty Body (体験OK)	Abs (体験OK)
Onri	Toki		Onri			Mayu	Toki
14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15						14:30 ~ 15:30
Waist (体験OK)	Pre Basic (体験OK)						Advance
Mayu	Aiko						Onri
16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45						16:15 ~ 17:00
PowerBeatCamp (体験OK)	Beauty Body (体験OK)						Basic (体験OK)
Onri	Toki						Mayu
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15				17:00 ~ 17:45		17:45 ~ 18:30
Back&Chest	BalanceAdvance				Back&Chest		SteptoBurn
Mayu	Aiko				Aiko		Comingsoon
			18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	
			HipPump	Abs (体験OK)	HotWorkout	Legs	
			Aiko	Onri	Toki	Toki	
			19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	
			Waist&Hip	GlamorousHip	Balance	Abs (体験OK)	
			Mayu	Mayu	Aiko	Onri	
			21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45	
			Waist (体験OK)	Advance	Pre Basic (体験OK)	Back&Arm	
			Mayu	Onri	Toki	Toki	

・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		【 08/17 ~ 08/24 】				スケジュール		2025/07/17	更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15 Waist (体験OK)	10:30 ~ 11:15 BalanceAdvance		10:30 ~ 11:15 GlamorousHip	10:00 ~ 10:45 Beauty Body (体験OK)	10:00 ~ 10:45 Balance		
Waist&Hip		Mayu	Toki		Mayu	Aiko	Onri		
Onri									
11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45 HipPump	12:00 ~ 12:45 Beauty Body (体験OK)		12:00 ~ 12:45 Back&Chest	11:30 ~ 12:15 Back&Arm	11:30 ~ 12:15 GlamorousHip		
HipPump		Toki	Mayu		Mayu	Toki	Mayu		
Aiko									
13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15 Basic (体験OK)			13:30 ~ 14:15 HotWorkout	13:00 ~ 13:45 StepToBurn	13:00 ~ 13:45 CircuitShapeStep		
Waist (体験OK)		Mayu			Aiko	Comingsoon	Onri		
Mayu									
14:30 ~ 15:15						14:30 ~ 15:15 Legs	14:30 ~ 15:15 Waist (体験OK)		
PowerBeatCamp (体験OK)						Toki	Mayu		
Onri									
16:00 ~ 16:45						16:00 ~ 16:45 Abs (体験OK)	16:00 ~ 16:45 Back&Chest		
GlamorousHip						Aiko	Onri		
Mayu									
17:30 ~ 18:30				17:00 ~ 17:45 Waist (体験OK)		17:30 ~ 18:15 PowerBeatCamp (体験OK)	17:30 ~ 18:15 Basic (体験OK)		
Workshop				Mayu		Toki	Mayu		
Toki									
		18:00 ~ 18:45 Beauty Body (体験OK)	18:00 ~ 18:45 PowerBeatCamp (体験OK)	18:15 ~ 19:00 Waist&Hip	18:00 ~ 18:45 Abs (体験OK)				
		Toki	Onri	Shoko	Toki				
		19:30 ~ 20:15 CircuitShapeStep	19:30 ~ 20:15 Pre Basic (体験OK)	19:30 ~ 20:15 Beauty Body (体験OK)	19:30 ~ 20:30 Advance				
		Onri	Aiko	Mayu	Shoko				
		21:00 ~ 21:45 Abs (体験OK)	21:00 ~ 21:45 Pilates*Yoga	20:45 ~ 21:30 Balance	21:15 ~ 22:00 Legs				
		Onri	Onri	Shoko	Shoko				

SurfFit 銀座店		【 08/25 ~ 08/31 】				スケジュール		2025/07/17	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31			
月	火	水	木	金	土	日			
定休日	10:30 ~ 11:15 Basic (体験OK)	10:30 ~ 11:15 HipPump		10:30 ~ 11:15 Legs	10:00 ~ 10:45 Waist (体験OK)	10:00 ~ 10:45 Abs (体験OK)			
	Mayu	Toki		Aiko	Onri	Toki			
	12:00 ~ 13:00 Advance	12:00 ~ 12:45 Waist (体験OK)		12:00 ~ 12:45 CircuitShapeStep	11:30 ~ 12:30 Advance	11:30 ~ 12:15 PowerBeatCamp (体験OK)			
	Aiko	Mayu		Aiko	Aiko	Aiko			
	13:45 ~ 14:30 Beauty Body (体験OK)			13:30 ~ 14:15 PowerBeatCamp (体験OK)	13:15 ~ 14:00 Waist&Hip	13:00 ~ 13:45 Basic (体験OK)			
	Mayu			Onri	Onri	Mayu			
					14:45 ~ 15:30 BalanceAdvance	14:30 ~ 15:15 Beauty Body (体験OK)			
					Toki	Toki			
					16:15 ~ 17:00 Pilates*Yoga	16:00 ~ 16:45 StepToBurn			
					Aiko	Comingsoon			
			17:00 ~ 17:45 HipPump		17:45 ~ 18:30 Pre Basic (体験OK)	17:30 ~ 18:30 腹筋Challenge			
			Toki		Toki	Aiko			
	18:00 ~ 18:45 Abs (体験OK)	18:00 ~ 18:45 StepToBurn	18:15 ~ 19:00 Back&Arm	18:00 ~ 18:45 GlamorousHip					
	Comingsoon	Comingsoon	Shoko	Mayu					
	19:30 ~ 20:15 HotWorkout	19:30 ~ 20:30 腹筋Challenge	19:30 ~ 20:15 Abs (体験OK)	19:30 ~ 20:15 Back&Chest					
	Comingsoon	Aiko	Toki	Onri					
	21:00 ~ 21:45 Legs	21:15 ~ 22:00 Pre Basic (体験OK)	20:45 ~ 21:30 Waist (体験OK)	21:00 ~ 21:45 Waist&Hip					
	Toki	Onri	Shoko	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時間前迄にお願ひしております。
・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。