

SurfFit 銀座店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2025/08/19	更新
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30 ~ 11:15 SteptoBurn Toki	10:30 ~ 11:30 Advance Aiko		10:30 ~ 11:15 Abs Toki	10:00 ~ 10:45 PowerBeatCamp Aiko	10:00 ~ 10:45 Abs Onri	定休日
	12:00 ~ 12:45 Beauty Body (体験OK) Aiko	12:15 ~ 13:00 PowerBeatCamp Onri		12:00 ~ 12:45 Waist (体験OK) Onri	11:30 ~ 12:15 Legs Aiko	11:30 ~ 12:15 Waist&Hip Mayu	
	13:30 ~ 14:15 Pilates×Yoga Aiko	13:30 ~ 14:00 お試し体験会 手ぶらOK Comingsoon		13:30 ~ 14:15 Beauty Body (体験OK) Toki	13:00 ~ 13:45 HotWorkout Onri	13:00 ~ 13:45 Pre Basic (体験OK) Onri	
					14:30 ~ 15:15 Waist (体験OK) Onri	14:30 ~ 15:15 Basic (体験OK) Mayu	
					16:00 ~ 16:45 HipPump Aiko	16:00 ~ 17:00 Advance Onri	
			17:00 ~ 17:45 Legs Onri		17:30 ~ 18:15 Balance Toki	17:45 ~ 18:30 Waist (体験OK) Mayu	
	18:00 ~ 18:45 Abs Toki	18:00 ~ 18:45 Waist (体験OK) Aiko	18:15 ~ 19:00 Basic (体験OK) Mayu	18:00 ~ 18:45 Balance Onri			
	19:30 ~ 20:15 BalanceAdvance Aiko	19:30 ~ 20:15 SteptoBurn Toki	19:30 ~ 20:15 CircuitShapeStep Onri	19:30 ~ 20:15 Waist&Hip Mayu			
	21:00 ~ 21:45 GlamorousHip Mayu	21:00 ~ 21:45 HipPump Onri	20:45 ~ 21:30 Back&Chest Mayu	21:00 ~ 21:45 Back&Arm Onri			

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

・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		【 09/17 ~ 09/24 】				スケジュール		2025/08/19	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	定休日	09/22	09/23	09/24	
水	木	金	土	日		月	火	水	
10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45			10:00 ~ 10:45	10:30 ~ 11:15	
Legs		Waist (体験OK)	Advance	Legs			Balance	Waist&Hip	
Aiko		Mayu	Onri	Toki			Toki	Mayu	
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:45 ~ 12:30	11:30 ~ 12:15			11:30 ~ 12:15	12:00 ~ 12:45	
HipPump		BalanceAdvance	SteptoBurn	Waist (体験OK)			Back&Arm	Back&Chest	
Aiko		Toki	Toki	Mayu			Toki	Mayu	
		13:00 ~ 14:15	13:15 ~ 14:00	13:00 ~ 13:45			13:00 ~ 13:45	13:30 14:00	
		Balance	PowerBeatCamp	Abs			Beauty Body (体験OK)	お試し体験会 手ぶらOK	
		Toki	Onri	Toki			Mayu	Comingsoon	
			14:45 ~ 15:30	14:30 ~ 15:15			14:30 ~ 15:15		
			Beauty Body (体験OK)	Waist&Hip			GlamorousHip		
			Onri	Mayu			Mayu		
			16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45			16:00 ~ 16:45		
			Back&Chest	HotWorkout			HipPump		
			Toki	Toki			Toki		
	17:00 ~ 17:45		17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:15		
	SteptoBurn		GlamorousHip	Basic (体験OK)			Waist (体験OK)		
	Onri		Mayu	Mayu			Mayu		
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45						18:00 ~ 18:45	
Waist (体験OK)	Back&Chest	HipPump						Beauty Body (体験OK)	
Mayu	Onri	Onri						Aiko	
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15						19:30 ~ 20:15	
Abs	Back&Arm	HotWorkout						BalanceAdvance	
Onri	Toki	Aiko						Toki	
21:00 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45						21:00 ~ 21:45	
Advance	Beauty Body (体験OK)	Pre Basic (体験OK)						Abs	
Onri	Toki	Aiko						Aiko	

SurfFit 銀座店		【 09/25 ~ 09/30 】				スケジュール		2025/08/19	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	定休日	09/30			
木	金	土	日	月		火			
	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45			10:30 ~ 11:15			
	Beauty Body (体験OK)	HotWorkout	HipPump			Back&Arm			
	Toki	Onri	Aiko			Toki			
	12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15			12:00 ~ 12:45			
	Advance	Beauty Body (体験OK)	GlamorousHip			Legs			
	Onri	Toki	Mayu			Aiko			
	13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45			13:30 ~ 14:15			
	PowerBeatCamp	Abs	Basic (体験OK)			Pre Basic (体験OK)			
	Toki	Onri	Aiko			Aiko			
		14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15						
		Back&Arm	Waist (体験OK)						
		Toki	Mayu						
		16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45						
		Pre Basic (体験OK)	CircuitShapeStep						
		Onri	Aiko						
17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15						
GlamorousHip		Legs	Waist&Hip						
Mayu		Toki	Mayu						
18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45					18:00 ~ 18:45			
HipPump	Pilates×Yoga					Advance			
Toki	Onri					Aiko			
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15					19:30 ~ 20:15			
Waist (体験OK)	SteptoBurn					Back&Chest			
Mayu	Onri					Mayu			
20:45 ~ 21:15	21:00 ~ 21:45					21:00 ~ 21:45			
PowerBeatCamp	Back&Chest					Basic (体験OK)			
Toki	Mayu					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。