

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

| SurfFit 銀座店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール |                       |                       |                         |       |                 |                         |                     | 2025/10/08 | 更新 |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-------|-----------------|-------------------------|---------------------|------------|----|
| 10/09                                | 10/10                 | 10/11                 | 10/12                   | 10/13 | 10/14           | 10/15                   | 10/16               |            |    |
| 木                                    | 金                     | 土                     | 日                       | 月     | 火               | 水                       | 木                   |            |    |
|                                      | 10:30 ~ 11:15         | 10:00 ~ 10:45         | 10:00 ~ 10:45           | 定休日   | 10:30 ~ 11:15   | 10:30 ~ 11:15           |                     |            |    |
|                                      | Pre Basic<br>(体験OK)   | SteptoBurn            | GlamorousHip<br>(体験OK)  |       | Basic<br>(体験OK) | Beauty Body<br>(体験OK)   |                     |            |    |
|                                      | Onri                  | Aiko                  | Mayu                    |       | Mayu            | Mayu                    |                     |            |    |
|                                      | 12:00 ~ 12:45         | 11:30 ~ 12:15         | 11:30 ~ 12:15           |       | 12:00 ~ 12:45   | 12:00 ~ 12:45           |                     |            |    |
|                                      | HipPump               | Beauty Body<br>(体験OK) | Back&Arm                |       | Waist&Hip       | BalanceAdvance          |                     |            |    |
|                                      | Toki                  | Toki                  | Aiko                    |       | Mayu            | Aiko                    |                     |            |    |
|                                      | 13:30 ~ 14:30         | 13:00 ~ 13:45         | 13:00 ~ 13:45           |       | 13:30 ~ 14:15   |                         |                     |            |    |
|                                      | Advance               | Legs                  | Basic<br>(体験OK)         |       | HipPump         |                         |                     |            |    |
|                                      | Onri                  | Aiko                  | Mayu                    |       | Onri            |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | 14:30 ~ 15:15         | 14:30 ~ 15:15           |       |                 |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | HotWorkout            | PowerBeatCamp<br>(体験OK) |       |                 |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | Toki                  | Aiko                    |       |                 |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | 16:00 ~ 16:45         | 16:00 ~ 16:45           |       |                 |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | Pre Basic<br>(体験OK)   | Waist&Hip               |       |                 |                         |                     |            |    |
|                                      |                       | Aiko                  | Mayu                    |       |                 |                         |                     |            |    |
| 17:00 ~ 17:45                        |                       | 17:30 ~ 18:15         | 17:30 ~ 18:15           |       |                 |                         | 17:00 ~ 17:45       |            |    |
| Pilates×Yoga                         |                       | Abs<br>(体験OK)         | Waist<br>(体験OK)         |       |                 |                         | Pre Basic<br>(体験OK) |            |    |
| Aiko                                 |                       | Toki                  | Aiko                    |       |                 |                         | Aiko                |            |    |
| 18:15 ~ 19:00                        | 18:00 ~ 18:45         |                       |                         |       | 18:00 ~ 18:45   | 18:00 ~ 18:45           | 18:15 ~ 19:00       |            |    |
| HipPump                              | Waist<br>(体験OK)       |                       |                         |       | HotWorkout      | PowerBeatCamp<br>(体験OK) | Back&Arm            |            |    |
| Onri                                 | Mayu                  |                       |                         |       | Onri            | Aiko                    | Shoko               |            |    |
| 19:30 ~ 20:15                        | 19:30 ~ 20:15         |                       |                         |       | 19:30 ~ 20:15   | 19:30 ~ 20:15           | 19:30 ~ 20:15       |            |    |
| BalanceAdvance                       | Abs<br>(体験OK)         |                       |                         |       | Back&Chest      | Pilates×Yoga            | SteptoBurn          |            |    |
| Aiko                                 | Toki                  |                       |                         |       | Toki            | Onri                    | Onri                |            |    |
| 20:45 ~ 21:30                        | 21:00 ~ 21:45         |                       |                         |       | 21:00 ~ 21:45   | 21:00 ~ 22:00           | 20:45 ~ 21:30       |            |    |
| PowerBeatCamp<br>(体験OK)              | Beauty Body<br>(体験OK) |                       |                         |       | Abs<br>(体験OK)   | Advance                 | Balance             |            |    |
| Onri                                 | Mayu                  |                       |                         |       | Toki            | Onri                    | 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         |                        | 【 10/17 ~ 10/24 】     |       | スケジュール                 |                         | 2025/10/08 更新   |                        |
|---------------------|------------------------|-----------------------|-------|------------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|
| 10/17               | 10/18                  | 10/19                 | 10/20 | 10/21                  | 10/22                   | 10/23           | 10/24                  |
| 金                   | 土                      | 日                     | 月     | 火                      | 水                       | 木               | 金                      |
| 10:30 ~ 11:15       | 9:15 ~ 10:30           | 10:00 ~ 10:45         | 定休日   | 10:30 ~ 11:15          | 10:30 ~ 11:15           |                 | 10:30 ~ 11:15          |
| HotWorkout          | SurFam                 | CircuitShapeStep      |       | HipPump                | Basic<br>(体験OK)         |                 | Abs<br>(体験OK)          |
| Toki                | Onri                   | Mayu                  |       | Toki                   | Mayu                    |                 | Aiko                   |
| 12:00 ~ 12:45       | 11:30 ~ 12:15          | 11:30 ~ 12:15         |       | 12:00 ~ 12:45          | 12:00 ~ 12:45           |                 | 12:00 ~ 13:00          |
| Pre Basic<br>(体験OK) | GlamorousHip<br>(体験OK) | Waist<br>(体験OK)       |       | Back&Chest             | PowerBeatCamp<br>(体験OK) |                 | Advance                |
| Toki                | Comingsoon             | Mayu                  |       | Mayu                   | Onri                    |                 | Aiko                   |
| 13:30 ~ 14:15       | 13:00 ~ 13:45          | 13:00 ~ 13:45         |       | 13:30 ~ 14:15          |                         |                 | 13:45 ~ 14:30          |
| Waist<br>(体験OK)     | Abs<br>(体験OK)          | StepptoBurn           |       | Balance                |                         |                 | GlamorousHip<br>(体験OK) |
| Mayu                | Toki                   | Onri                  |       | Toki                   |                         |                 | Comingsoon             |
|                     | 14:30 ~ 15:30          | 14:30 ~ 15:15         |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | Advance                | Beauty Body<br>(体験OK) |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | Aiko                   | Mayu                  |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | 16:15 ~ 17:00          | 16:00 ~ 16:45         |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | Basic<br>(体験OK)        | HipPump               |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | Mayu                   | Onri                  |       |                        |                         |                 |                        |
|                     | 17:45 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:15         |       |                        |                         | 17:00 ~ 17:45   |                        |
|                     | Back&Chest             | Legs                  |       |                        |                         | Legs            |                        |
|                     | Toki                   | Onri                  |       |                        |                         | Toki            |                        |
| 18:00 ~ 18:45       |                        |                       |       | 18:00 ~ 18:45          | 18:00 ~ 18:45           | 18:15 ~ 1:90    | 18:00 ~ 18:45          |
| Legs                |                        |                       |       | Back&Arm               | BalanceAdvance          | Abs<br>(体験OK)   | Waist&Hip              |
| Aiko                |                        |                       |       | Onri                   | Aiko                    | Aiko            | Mayu                   |
| 19:30 ~ 20:15       |                        |                       |       | 19:30 ~ 20:15          | 19:30 ~ 20:15           | 19:30 ~ 20:15   | 19:30 ~ 20:15          |
| Waist&Hip           |                        |                       |       | GlamorousHip<br>(体験OK) | StepptoBurn             | HotWorkout      | CircuitShapeStep       |
| Mayu                |                        |                       |       | Mayu                   | Toki                    | Toki            | Onri                   |
| 21:00 ~ 21:45       |                        |                       |       | 21:00 ~ 21:45          | 21:00 ~ 21:45           | 20:45 ~ 21:15   | 21:00 ~ 21:45          |
| HipPump             |                        |                       |       | Beauty Body<br>(体験OK)  | Waist&Hip               | Waist<br>(体験OK) | Basic<br>(体験OK)        |
| Aiko                |                        |                       |       | Onri                   | Aiko                    | Aiko            | Mayu                   |

| SurfFit 銀座店           |                        | 【 10/25 ~ 10/31 】 | スケジュール                |                         | 2025/10/08 更新          |                       |
|-----------------------|------------------------|-------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| 10/25                 | 10/26                  | 10/27             | 10/28                 | 10/29                   | 10/30                  | 10/31                 |
| 土                     | 日                      | 月                 | 火                     | 水                       | 木                      | 金                     |
| 10:00 ~ 10:45         | 10:00 ~ 10:45          | 定休日               | 10:30 ~ 11:15         | 10:30 ~ 11:15           |                        | 10:30 ~ 11:15         |
| Back&Arm              | Waist<br>(体験OK)        |                   | Waist&Hip             | HipPump                 |                        | Beauty Body<br>(体験OK) |
| Toki                  | Mayu                   |                   | Onri                  | Aiko                    |                        | Aiko                  |
| 11:30 ~ 12:15         | 11:30 ~ 12:15          |                   | 12:00 ~ 12:45         | 12:00 ~ 12:45           |                        | 12:00 ~ 12:45         |
| Pilates×Yoga          | StepptoBurn            |                   | Pilates×Yoga          | Waist<br>(体験OK)         |                        | StepptoBurn           |
| Aiko                  | Onri                   |                   | Aiko                  | Aiko                    |                        | Onri                  |
| 13:00 ~ 13:45         | 13:00 ~ 13:45          |                   | 13:30 ~ 14:15         | 13:30 ~ 14:00           |                        | 13:30 ~ 14:15         |
| Pre Basic<br>(体験OK)   | HipPump                |                   | HotWorkout            | お試し体験会                  |                        | Legs                  |
| Aiko                  | Onri                   |                   | Onri                  | Comingsoon              |                        | Aiko                  |
| 14:30 ~ 15:15         | 14:30 ~ 15:15          |                   |                       |                         |                        |                       |
| HipPump               | GlamorousHip<br>(体験OK) |                   |                       |                         |                        |                       |
| Comingsoon            | Mayu                   |                   |                       |                         |                        |                       |
| 16:00 ~ 16:45         | 16:00 ~ 17:00          |                   |                       |                         |                        |                       |
| Back&Chest            | CircuitShapeStep       |                   |                       |                         |                        |                       |
| Onri                  | Mayu                   |                   |                       |                         |                        |                       |
| 17:30 ~ 18:15         | 17:45 ~ 18:30          |                   |                       |                         | 17:00 ~ 17:45          |                       |
| Beauty Body<br>(体験OK) | Pre Basic<br>(体験OK)    |                   |                       |                         | Basic<br>(体験OK)        |                       |
| Mayu                  | Onri                   |                   |                       |                         | Mayu                   |                       |
|                       |                        |                   | 18:00 ~ 18:45         | 18:00 ~ 18:45           | 18:15 ~ 19:15          | 18:00 ~ 18:45         |
|                       |                        |                   | Beauty Body<br>(体験OK) | Abs<br>(体験OK)           | Advance                | Balance               |
|                       |                        |                   | Mayu                  | Toki                    | Shoko                  | Chihiro               |
|                       |                        |                   | 19:30 ~ 20:15         | 19:30 ~ 20:15           | 19:45 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:15         |
|                       |                        |                   | HipPump               | PowerBeatCamp<br>(体験OK) | GlamorousHip<br>(体験OK) | Back&Arm              |
|                       |                        |                   | Aiko                  | Toki                    | Mayu                   | Chihiro               |
|                       |                        |                   | 21:00 ~ 21:45         | 21:00 ~ 21:45           | 21:00 ~ 21:45          | 21:00 ~ 21:45         |
|                       |                        |                   | CircuitShapeStep      | GlamorousHip<br>(体験OK)  | Back&Chest             | Waist&Hip             |
|                       |                        |                   | Mayu                  | Mayu                    | 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。