

SurfFit 銀座店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/10/01	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 (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 (体験OK)	Basic (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 (体験OK)	Back&Arm	SteptoBurn		GlamorousHip (体験OK)			
Comingsoon		Aiko	Toki	Onri		Mayu			
			14:30 ~ 15:15	14:45 ~ 15:30					
			Waist (体験OK)	BalanceAdvance					
			Mayu	Toki					
			16:00 ~ 16:45	16:15 ~ 17:00					
			PowerBeatCamp (体験OK)	Pre Basic (体験OK)					
			Toki	Onri					
	17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15	17:45 ~ 18:30					
	Back&Chest		Waist&Hip	GlamorousHip (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 (体験OK)	CircuitShapeStep	Balance				Basic (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 (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 (体験OK)	Waist (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								2025/10/01	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 (体験OK)	SteptoBurn	GlamorousHip (体験OK)		Basic (体験OK)	Beauty Body (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 (体験OK)	Back&Arm		Waist&Hip	BalanceAdvance			
	Toki	Toki	Aiko		Mayu	Aiko			
	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15				
	Advance	Legs	Basic (体験OK)		HipPump				
	Onri	Aiko	Mayu		Onri				
		14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15						
		HotWorkout	PowerBeatCamp (体験OK)						
		Toki	Aiko						
		16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45						
		Pre Basic (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 (体験OK)	Waist (体験OK)				Pre Basic (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 (体験OK)				HotWorkout	PowerBeatCamp (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 (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 (体験OK)	Beauty Body (体験OK)				Abs (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		2025/10/01 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 (体験OK)		Abs (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 (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)	Waist (体験OK)		Back&Chest	PowerBeatCamp (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 (体験OK)	Abs (体験OK)	StepstoBurn		Balance			GlamorousHip (体験OK)
Mayu	Toki	Onri		Toki			Comingsoon
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:15					
	Advance	Beauty Body (体験OK)					
	Aiko	Mayu					
	16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45					
	Basic (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 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45
Legs				Back&Arm	BalanceAdvance	Abs (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 (体験OK)	StepstoBurn	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 (体験OK)	Waist&Hip	Waist (体験OK)	Basic (体験OK)
Aiko				Onri	Aiko	Aiko	Mayu

SurfFit 銀座店		【 10/25 ~ 10/31 】	スケジュール		2025/10/01 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 (体験OK)		Waist&Hip	HipPump		Beauty Body (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	SteptoBurn		Pilates×Yoga	Waist (体験OK)		SteptoBurn
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 (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 (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 (体験OK)	Pre Basic (体験OK)				Basic (体験OK)	
Mayu	Onri				Mayu	
			18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:15	18:00 ~ 18:45
			Beauty Body (体験OK)	Abs (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 (体験OK)	GlamorousHip (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 (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。