

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

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

SurfFit 銀座店		【 11/25 ~ 11/30 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45
Beauty Body (体験OK)	Back&Arm		HipPump	Pilates×Yoga	Waist (体験OK)
Mayu	Onri		Toki	Onri	Mayu
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15
Legs	Waist (体験OK)		Back&Chest	GlamorousHip (体験OK)	Back&Chest
Aiko	Onri		Mayu	Aiko	Onri
13:30 ~ 14:15	営業時間外		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45
CircuitShapeStep			GlamorousHip (体験OK)	Waist&Hip	Back&Arm
Mayu			Toki	Onri	Onri
営業時間外			14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15
			お試し体験会	SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)
			Mayu	Aiko	Mayu
		16:00 ~ 16:30	営業時間外	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45
		お試し体験会		Pre Basic (体験OK)	HotWorkout
		Onri		Onri	Aiko
17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:15	
Legs		BalanceAdvance		HipPump	
Onri		Aiko		Onri	
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外	営業時間外
Abs (体験OK)	HipPump	Waist&Hip	Advance		
Aiko	Toki	Mayu	Aiko		
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30		
PowerBeatCamp (体験OK)	Basic (体験OK)	HotWorkout	Abs (体験OK)		
Toki	Mayu	Onri	Aiko		
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:15 ~ 22:00	営業時間外	営業時間外
SteptoBurn	Balance	Waist (体験OK)	Waist&Hip		
Toki	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。