

SurfFit 銀座店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/05 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		Aiko	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	CircuitShapeStep		SteptoBurn	お試し体験会		CircuitShapeStep	HotWorkout		
Onri	Mayu		Onri	Toki		Mayu	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	Toki						Toki		
17:30 ~ 18:15	17:45 ~ 18:30					17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:15		
HipPump	Waist&Hip					Back&Chest	SteptoBurn		
Toki	Mayu					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		Toki	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	Toki	Aiko						

SurfFit 銀座店				【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/05		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)		Abs (体験OK)		SteptoBurn							
Mayu		Mayu		Aiko						Onri		Onri		Onri							
14:30 ~ 15:15		14:15 ~ 14:45		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		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						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	
				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		2025/11/05	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		
						18:00 ~ 18:45	
						GlamorousHip (体験OK)	
						Mayu	
						19:30 ~ 20:15	
						Back&Arm	
						Onri	
						21:00 ~ 21:45	
			Basic (体験OK)				
			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。