

スケジュール

更新

12/01		12/02		12/03		12/04		12/05		12/06		12/07		12/08	
月		火		水		木		金		土		日		月	
定休日		10:30 ~ 11:15 GlamorousHip (体験OK) Mayu	10:30 ~ 11:15 Abs (体験OK) Toki	営業時間外		10:30 ~ 11:15 HotWorkout Toki	10:00 ~ 10:45 Beauty Body (体験OK) Toki	10:00 ~ 10:45 Back&Arm Shoko	定休日						
		12:00 ~ 12:45 Pilates×Yoga Aiko	12:00 ~ 13:00 Advance Aiko			12:00 ~ 12:45 Beauty Body (体験OK) Toki	11:30 ~ 12:15 SteptoBurn Toki	11:30 ~ 12:15 GlamorousHip (体験OK) Aiko							
		13:30 ~ 14:15 Beauty Body (体験OK) Mayu	営業時間外			13:30 ~ 14:15 HipPump Onri	13:00 ~ 13:45 Back&Chest Mayu	13:00 ~ 13:45 HipPump Onri							
		営業時間外				14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Onri	14:30 ~ 15:15 BalanceAdvance Toki	14:30 ~ 15:15 Waist&Hip Shoko							
					営業時間外	営業時間外	16:00 ~ 16:45 Legs Aiko	16:00 ~ 16:45 Waist (体験OK) Aiko							
							17:30 ~ 18:15 Basic (体験OK) Mayu	17:30 ~ 18:15 HotWorkout Onri							
							18:00 ~ 18:45 Abs (体験OK) Toki	18:00 ~ 18:45 Balance Onri		18:00 ~ 18:45 PowerBeatCamp Onri	18:00 ~ 18:45 Waist&Hip Mayu				
							19:30 ~ 20:15 Back&Arm Aiko	19:30 ~ 20:15 SteptoBurn Onri		19:30 ~ 20:15 Back&Chest Onri	19:30 ~ 20:15 Pre Basic (体験OK) Onri				
		21:00 ~ 21:45 HipPump Toki	21:00 ~ 21:45 Legs Toki		20:45 ~ 21:30 CircuitShapeStep Mayu	21:00 ~ 21:45 Basic (体験OK) Mayu									

スケジュール

更新

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:15 Waist&Hip Mayu	10:30 ~ 11:15 SteptoBurn Toki	営業時間外	10:30 ~ 11:15 Pre Basic (体験OK) Aiko	10:00 ~ 10:45 Waist (体験OK) Mayu	10:00 ~ 10:45 SteptoBurn Toki	定休日	10:30 ~ 11:15 CircuitShapeStep Mayu	
12:00 ~ 12:45 Beauty Body (体験OK) Mayu	12:00 ~ 12:45 Abs (体験OK) Onri		12:00 ~ 12:45 Waist&Hip Mayu	11:30 ~ 12:30 Advance Onri	11:30 ~ 12:15 PowerBeatCamp Toki		12:00 ~ 12:45 Pre Basic (体験OK) Aiko	
13:30 ~ 14:15 Back&Chest Toki	12:45 ~ 13:15 お試し体験会 Toki		13:30 ~ 14:15 Balance Aiko	13:15 ~ 14:00 HotWorkout Toki	13:00 ~ 13:45 Legs Aiko		13:30 ~ 14:15 Beauty Body (体験OK) Mayu	
営業時間外	営業時間外		14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Aiko	14:45 ~ 15:30 Basic (体験OK) Mayu	14:30 ~ 15:15 GlamorousHip (体験OK) Aiko		14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Aiko	
			16:00 ~ 16:30 お試し体験会 Onri	営業時間外	16:15 ~ 17:00 HipPump Onri		Balance Aiko	
			17:00 ~ 17:45 Abs (体験OK) Onri		17:45 ~ 18:30 Abs (体験OK) Toki		17:30 ~ 18:15 Beauty Body (体験OK) Toki	
			18:00 ~ 18:45 SteptoBurn Onri		18:00 ~ 18:45 Basic (体験OK) Aiko		18:15 ~ 19:00 BalanceAdvance Aiko	18:00 ~ 19:00 GlamorousHip (体験OK) Toki
			19:30 ~ 20:15 HipPump Toki	19:30 ~ 20:15 CircuitShapeStep Mayu	19:30 ~ 20:15 Pilates×Yoga Onri		19:30 ~ 20:15 Back&Arm Toki	営業時間外
21:00 ~ 21:45 Waist (体験OK) Onri	21:00 ~ 21:45 Waist&Hip Aiko		20:45 ~ 21:30 Pre Basic (体験OK) Aiko	21:00 ~ 21:45 Beauty Body (体験OK) Mayu	19:45 ~ 20:30 Abs (体験OK) Onri			
					21:15 ~ 22:00 Waist (体験OK) 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。

SurfFit 銀座店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/11/20 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	8:30 ~ 11:00	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		
PowerBeatCamp		Abs (体験OK)	SteptoBurn	SurFam		Pre Basic (体験OK)	HotWorkout		
Onri		Toki	Toki	Aiko		Onri			
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		
Back&Arm		Advance	Waist&Hip	GlamorousHip (体験OK)		Waist&Hip	HipPump		
Onri		Onri	Mayu	Mayu		Mayu	Comingsoon		
営業時間外		13:45 ~ 14:30	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	12:45 ~ 13:15		
		Back&Chest	Pilates×Yoga	Basic (体験OK)		SteptoBurn	お試し体験会		
		Toki	Aiko	Aiko		Onri	Mayu		
		営業時間外	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		14:15 ~ 14:45	営業時間外		
			Balance	BalanceAdvance		お試し体験会			
			Onri	Toki		Mayu			
			16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45		営業時間外			
	Abs (体験OK)		Pre Basic (体験OK)						
	Aiko	Onri							
	17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	営業時間外					
GlamorousHip (体験OK)	Workshop	Legs							
Toki	Toki	Onri							
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	19:00 ~ 21:00	営業時間外	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00			
Back&Chest	Basic (体験OK)	SteptoBurn	Special Lesson		Back&Arm	Workshop			
Shoko	Mayu	Onri	Comingsoon		Toki	Toki			
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	営業時間外		19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30			
Beauty Body (体験OK)	HipPump	Waist (体験OK)			Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)			
Mayu	Toki	Aiko			Mayu	Aiko			
21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00			
HotWorkout	Waist&Hip	HipPump	PowerBeatCamp		Back&Chest				
Toki	Mayu	Onri	Toki	Toki					

SurfFit 銀座店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール		2025/11/20	更新
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	定休日	年末年始休業	年末年始休業		
	BalanceAdvance	Abs (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)					
	Toki	Onri	Mayu					
	12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15					
	Beauty Body (体験OK)	Waist (体験OK)	CircuitShapeStep					
	Toki	Mayu	Onri					
	13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45					
	Waist (体験OK)	PowerBeatCamp	HipPump					
	Aiko	Onri	Comingsoon					
	営業時間外		14:30 ~ 15:15				14:30 ~ 15:15	
Beauty Body (体験OK)			Pilates×Yoga					
Mayu			Onri					
16:00 ~ 16:45			16:00 ~ 16:45					
Back&Arm			Basic (体験OK)					
Onri			Mayu					
17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:15					
Waist&Hip			SteptoBurn					
Mayu			Onri					
17:00 ~ 17:45			営業時間外	営業時間外				
Pre Basic (体験OK)								
Aiko								
18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45							
Legs	HipPump							
Shoko	Comingsoon							
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30							
Abs (体験OK)	Advance							
Shoko	Onri							
20:45 ~ 21:30	21:15 ~ 22:00							
Balance	GlamorousHip (体験OK)							
Toki	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。