SurfFit £	<u>操店</u>	12/01 ~	12/08	スケジュール			2025/11/14 更
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	±	目	月
	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	
	GlamorousHip (体験OK)	Abs (体験OK)		HotWorkout	Beauty Body (体験OK)	Back&Arm	
	Mayu	Toki		Toki	Toki	Shoko	
	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15	
	Pilates×Yoga	Advance		Beauty Body (体験OK)	SteptoBurn	GlamorousHip (体験OK)	
	Aiko	Aiko		Toki	Toki	Aiko	
	13:30 ~ 14:15		営	13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45	
	Beauty Body (体験OK)		業 時 間	HipPump	Back&Chest	HipPump	
	Mayu		外	Onri	Mayu	Onri	
				14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15	
		営		お試し体験会	BalanceAdvance	Waist&Hip	
		美味		Onri	Toki	Shoko	
定 休 日	営業時間	業 時 間 外		営	16:00 ~ 16:45 Legs	16:00 ~ 16:45 Waist (体験OK)	定 休 日
-	外			業	Aiko	Aiko	_
			17:00 ~ 17:45	· 時間	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	
			Waist (体験OK)	, 外	Basic (体験OK)	HotWorkout	
			Mayu		Mayu	Onri	
	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45			
	Abs (体験OK)	Balance	PowerBeatCamp	Waist&Hip			
	Toki	Onri	Onri	Mayu			
	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	営	営	
	Back&Arm	SteptoBurn	Back&Chest	Pre Basic (体験OK)	業 時 間	業 時 間	
	Aiko	Onri	Onri	Onri	外	外	
	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45			
	HipPump	Legs	CircuitShapeStep	Basic (体験OK)			
	Toki	Toki	Mayu	Mayu			

	Surfl	it 銀座店		Ţ			09	~	12/16]			スケ	ジュ	ール					2025/11/14	更新	
	12/09			12/10			12/11		12/12			12/13				12/14		12/15	12/	16	
	火			水			*			金			±			目		月	y.	ζ.	
10:30	~	11:15	10:30	~	11:15				10:30	~	11:15	10:00	~	10:45	10:00	~	10:45		10:30 ~	11:15	
w	Waist&Hip		SteptoBurn							Pre Basic (体験OK)		(Waist (体験OK)		Ste	eptoBi	ırn		CircuitSh	apeStep	
	Mayu			Toki						Aiko			Mayu			Toki			Ma	yu	
12:00	~	12:45	12:00	~	12:45				12:00	~	12:45	11:30	~	12:30	11:30	~	12:15		12:00 ^	12:45	
	auty B 体験O		(4	Abs 体験O	к)		営		w	aist&F	lip	,	Advance		Powe	rBeat	Camp		Pre E (体験		
	Mayu			Onri			業時			Mayu			Onri			Toki			Ail	(O	
13:30	~	14:15	12:45	~	13:15		間		13:30	~	14:15	13:15	~	14:00	13:00	~	13:45		13:30 ^	4:15	
Ва	Back&Chest		お	式し体	験会		外		E	Balanc	е	Н	tWork	out		Legs			Beauty (体験		
	Toki			Toki						Aiko			Toki			Aiko			Ma	yu	
									14:15	~	14:45	14:45	~	15:30	14:30	~	15:15		14:15 ^	14:45	
									お試し体験会			Basic (体験OK)			GlamorousHip (体験OK)				お試し体験会		
			営業時間						Aiko		Mayu			Aiko				Aiko			
	営					16:00 ~ 16:30						16:15	~	17:00	16:00 ~ 16:45			-			
	業時間:					お	お試し体験会		営業		HipPump		E	Balanc	е	定 休 日	<u> </u>	1			
	外		外		Onri 17:00 ~ 17:45		- 時			Onri	40.00	4= 00	Aiko			B	}				
									17:45		18:30	17:30 ~ 18:15				ll ll					
						Abs (体験OK)			Abs (体験OK)		Beauty Body (体験OK)				9	1					
						Onri					Toki		Toki								
18:00	~	18:45	18:00	~	18:45	18:15	~	19:00	18:00	~	18:45								18:00 ~	19:00	
St	SteptoBurn		Basic (体験OK)		BalanceAdvance		vance	GlamorousHip (体験OK)									Adva	ance			
	Onri			Aiko			Aiko			Toki									Chil	niro	
19:30	~	20:15	19:30	~	20:15	19:30	~	20:15	19:30	~	20:15		営			営			19:45 ^	20:30	
Н	HipPump		CircuitShapeStep		Pilates×Yoga		Back&Arm		業 時 間		業 時 間				Al (体験						
	Toki				Mayu		Onri			Toki			外			外			Or		
21:00	~	21:45	21:00	~	21:45	20:45	~	21:30	21:00	~	21:45								21:15 ^	22:00	
(-	Waist (体験OK)		Waist&Hip			Pre Basic (体験OK)		Beauty Body (体験OK)									Wa (体験				
	Onri		Aiko			Aiko				Mayu									Or	nri	

Onri Aiko Aiko Aiko 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時間前認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。

	Surfl	Fit 銀座店	i		[12/1	17	~	12/2	24	1	スケ	ジユ	ール					2025/1	1/14	更新
12/17 12/18			12/19			12/20				12/21		12/22		12/23		12/24					
	水			木			金			±			Ħ		月	火		水			
	10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp					10:30 ~ 11:15 Abs (体験OK)			10:00 ~ 10:45 SteptoBurn			8:30 ~ 11:00 SurFam				10:30 ~ 11:15 Pre Basic (体験OK)			10:30 ~ 11:15 HotWorkout		
	Onri									Toki			Aiko				Onri			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
В	Back&Arm			営		A	dvance	е	Waist&Hip			GlamorousHip (体験OK)			Waist&Hip			HipPump		р	
	Onri			業時			Onri			Mayu			Mayu				Mayu		Comingso		on
			一			13:45	~	14:30	13:00	~	13:45	13:00	~	13:45		13:30	~	14:15	12:45	~	13:15
						Back&Chest			Pilates×Yoga			(4	Basic 体験Oh			Ste	eptoBı	urn	お試し体験会		会会
							Toki			Aiko			Aiko			Onri			Mayu		
									14:30	~	15:15	14:30	~	15:15		14:15	~	14:45			
	営						Balance			BalanceAdvance				お試し体験会							
	業時								Onri				Toki			Mayu					
	間		16:00	~	16:45	営業			16:00 ~ 16:45				16:45	定	営業						
	外		お記	式し体制	競会	時間			Abs (体験OK)		Pre Basic (体験OK)			休日	営業			業 時 間 外			
			Toki			外				Aiko			Onri				美時			外	
			17:00	~	17:45				17:30	~	18:30	17:30	~	18:15			間				
			GlamorousHip (体験OK)						Workshop			Legs			外						
				Toki						Toki			Onri								
18:00	~	18:45	18:15	~	19:00	18:00	~	18:45								18:00	~	18:45	18:00	~	19:00
Ва	Back&Chest		Basic (体験OK)			Ste	SteptoBurn									Back&Arm		rm	Workshop		
	Shoko		Mayu				Onri										Toki			Toki	
19:30	~	20:15	19:30	~	20:15	19:30	~	20:15		営			営業			19:30	~	20:15	19:45	~	20:30
	Beauty Body (体験OK)		Н	HipPump			Waist (体験OK)			業 時 間			業時間			Beauty Body (体験OK)			Basic (体験OK)		
	Mayu			Toki			Aiko		外			外				Mayu			Aiko		
21:00	~	21:45	20:45	~	21:30	21:00	~	21:45								21:00	~	21:45	21:15	~	22:00
Ho	HotWorkout		w	Waist&Hip			HipPump									PowerBeatCamp			Back&Chest		
	Toki N			Mayu			Onri										Toki			Toki	

12/25		SurfFi	t 銀座店			ľ	12/2	25	~	12/3	1]	スケジュール		2025/11/14	更新
10:30 ~ 11:15 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 10:45 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 12:15 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 13:45 10:00 ~ 10:		12/25			12/26			12/27			12/28		12/29	12/30	12/31	
BalanceAdvance		木			金			±			B		月	火	水	
BalanceAnyance (体験の水)				10:30	~	11:15	10:00		10:45							
12:00				Balaı		vance	(体験OK)			(体験OK)						
Beauty Body (体験OK)																
(株験のK)										11:30	~	12:15				
13:30										Circui	tShap	eStep				
## Comingsoon Alko																
時間		営		13:30	~	14:15	13:00	~	13:45	13:00	~	13:45				
外		時					PowerBeatCamp			HipPump						
Beauty Body Pilates*Yoga		外			Aiko		Onri			Co	mingso	on				
Mayu Onri 16:00 16:45 16:00 Mayu Onri 16:00 Mayu Onri Mayu Ma							14:30	~	15:15	14:30	~	15:15				
Total Final Paris Final										Pilates×Yoga						
Total Figure F				業 時 間		Mayu		Onri				7 -	-			
Total Tot						16:00	~	16:45	16:00	~	16:45		— 平 ★	ず		
Tiolo						Back&Arm						休	年 始	年始		
17:00 ~ 17:45							Onri		Mayu			-				
Company Com	17:00	~	17:45			17:30	~	18:15	17:30	~	18:15		未	未		
18:15						Waist&Hip										
Legs								Mayu			Onri					
Shoko Comingsoon	18:15	~	19:00	18:00	~	18:45										
19:30 ~ 20:15		Legs		Н	lipPun	пр										
Abs		Shoko		Co	omingso	oon										
Advance	19:30	~	20:15	19:30	~	20:30					営					
Books		(体験OK) Shoko 20:45 ~ 21:30			Advand	.е					兼時					
20:45 ~ 21:30 21:15 ~ 22:00 Balance GlamorousHip (体験OK) Toki Mayu	(間			間					
Balance GlamorousHip (体験OK) Toki Mayu								外			外					
Toki Mayu	20:45			21:15	~	22:00										
	ı			GlamorousHip (体験OK)												
・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。																

[・]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。詳順は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。