

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

・ご予約されたレッスンで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週間前を切った後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。

SurfFit 銀座店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール		2025/11/14	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	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	16:00 ~ 16:45				
	Abs (体験OK)		Pre Basic (体験OK)					
	Aiko		Onri					
	17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15					
GlamorousHip (体験OK)	Workshop	Legs						
Toki	Toki	Onri						
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外	営業時間外	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00		
Back&Chest	Basic (体験OK)	SteptoBurn			Back&Arm	Workshop		
Shoko	Mayu	Onri			Toki	Toki		
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			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		2025/11/14	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						
17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15					
Pre Basic (体験OK)		Waist&Hip	SteptoBurn					
Aiko		Mayu	Onri					
18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外	営業時間外					
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。