

【 12/01 ～ 12/08 】 スケジュール

2025/12/03 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	10:30 ~ 11:15	営業時間外		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)	StepstoBurn	GlamorousHip (体験OK)							
		Aiko	Aiko			Toki	Toki	Aiko							
		13:30 ~ 14:15				13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45							
		Beauty Body (体験OK)				HipPump	Back&Chest	HipPump							
		Mayu				Onri	Mayu	Onri							
	営業時間外				営業時間外		14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15						
				お試し体験会		BalanceAdvance	Waist&Hip								
				Onri		Toki	Shoko								
				営業時間外		16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45								
						Legs	Waist (体験OK)								
						Aiko	Aiko								
						17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15								
				Basic (体験OK)		HotWorkout									
			Mayu	Onri											
		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								
	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											
	Back&Arm	StepstoBurn	Back&Chest	Pre Basic (体験OK)											
	Aiko	Onri	Onri	Onri											
	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											

【 12/09 ～ 12/16 】 スケジュール

2025/12/03 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		
		営業時間外	16:00 ~ 16:30	16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45	営業時間外	
			お試し体験会	HipPump	Balance		
			Onri	Onri	Aiko		
			17:00 ~ 17:45	17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		
Abs (体験OK)	Abs (体験OK)	Beauty Body (体験OK)					
Onri	Toki	Toki					
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外	19:00 ~ 20:15	18:00 ~ 19:00	
SteptoBurn	Basic (体験OK)	BalanceAdvance	GlamorousHip (体験OK)		Workshop	Advance	
Onri	Aiko	Aiko	Toki		Chihiro	Chihiro	
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			19:45 ~ 20:30	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。

SurfFit 銀座店		【 12/17 ~ 12/24 】				スケジュール		2025/12/03		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						
	お試し体験会 Toki		Abs (体験OK) Aiko	Pre Basic (体験OK) Onri						
	17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15	営業時間外						
	GlamorousHip (体験OK) Toki	Workshop	Legs							
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	19:00 ~ 21:00								
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		2025/12/03	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。