

SurfFit 銀座店		【 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)	SteptoBurn	GlamorousHip (体験OK)		
	Aiko	Aiko		Toki	Toki	Aiko		
	13:30 ~ 14:15	営業時間外		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		
	14:15 ~ 14:45			14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		
	お試し体験会			BalanceAdvance	Waist&Hip			
	Onri			Toki	Shoko			
	16:00 ~ 16:45	営業時間外		16:00 ~ 16:45	Legs	Waist (体験OK)		
				Aiko	Aiko			
	17:30 ~ 18:15			Basic (体験OK)	HotWorkout			
				Mayu	Onri			
定休日	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	SteptoBurn	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				

SurfFit 銀座店		【 12/09 ~ 12/16 】			スケジュール			2025/12/03	
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月			
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45		10:30 ~ 11:15		
Waist&Hip		SteptoBurn		Pre Basic (体験OK)		Waist (体験OK)		SteptoBurn	
Mayu		Toki		Aiko		Mayu		Toki	
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	
Mayu		Onri		Mayu		Onri		Toki	
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	
Toki		Toki		Aiko		Toki		Aiko	
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外
16:00 ~ 16:30	お試し体験会		16:00 ~ 16:30			16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45		
お試し体験会		Onri		HipPump		Balance			
Onri		Aiko		Onri		Aiko			
17:00 ~ 17:45	Abs (体験OK)		17:00 ~ 17:45			17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		
Onri		Toki		Abs (体験OK)		Beauty Body (体験OK)			
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	GlamorousHip (体験OK)		19:00 ~ 20:15			
SteptoBurn		Basic (体験OK)		BalanceAdvance		Workshop			
Onri		Aiko		Toki		Chihiro			
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15					
HipPump		CircuitShapeStep		Pilates×Yoga		Back&Arm			
Toki		Mayu		Onri		Toki			
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45						
Waist (体験OK)		Waist&Hip		Pre Basic (体験OK)		Beauty Body (体験OK)			
Onri		Aiko		Aiko		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。

SurfFit 銀座店		【 12/17 ~ 12/24 】			スケジュール			2025/12/03	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水 10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp Onri 12:00 ~ 12:45 Back&Arm Onri	木 10:30 ~ 11:15 Abs (体験OK) Toki 12:00 ~ 13:00 Advance Onri 13:45 ~ 14:30 Back&Chest Toki 16:00 ~ 16:45 お試し体験会 Toki 17:00 ~ 17:45 GlamorousHip (体験OK) Toki 18:00 ~ 18:45 Back&Chest Shoko 19:30 ~ 20:15 Beauty Body (体験OK) Mayu 21:00 ~ 21:45 HotWorkout Toki	金 10:00 ~ 10:45 SteptoBurn Toki 11:30 ~ 12:15 Waist&Hip Mayu 13:00 ~ 13:45 Pilates×Yoga Aiko 14:30 ~ 15:15 Balance Onri 16:00 ~ 16:45 Abs (体験OK) Aiko 17:30 ~ 18:30 Workshop Toki 18:15 ~ 19:00 Basic (体験OK) Mayu 19:30 ~ 20:15 HipPump Toki 20:45 ~ 21:30 Waist&Hip Mayu	土 11:00 SurFam Aiko 11:30 ~ 12:15 GlamorousHip (体験OK) Mayu 13:00 ~ 13:45 Basic (体験OK) Aiko 14:30 ~ 15:15 BalanceAdvance Toki 16:00 ~ 16:45 Pre Basic (体験OK) Onri 17:30 ~ 18:15 Legs Onri 19:00 ~ 21:00 Special Lesson Comingsoon 21:00 ~ 21:45 Workshop Toki 21:15 ~ 22:00 Back&Chest Toki	日 8:30 ~ 11:00 SurFam Aiko 11:30 ~ 12:15 GlamorousHip (体験OK) Mayu 13:00 ~ 13:45 Basic (体験OK) Aiko 14:30 ~ 15:15 BalanceAdvance Toki 16:00 ~ 16:45 Pre Basic (体験OK) Onri 17:30 ~ 18:15 Legs Onri 19:00 ~ 21:00 Special Lesson Comingsoon 21:00 ~ 21:45 Workshop Toki 21:15 ~ 22:00 Back&Chest Toki	月 10:30 ~ 11:15 Pre Basic (体験OK) Onri 12:00 ~ 12:45 Waist&Hip Mayu 13:30 ~ 14:15 SteptoBurn Onri 14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Mayu 18:00 ~ 18:45 Back&Arm Toki 19:45 ~ 20:30 Beauty Body (体験OK) Mayu 21:00 ~ 21:45 PowerBeatCamp Toki	火 10:30 ~ 11:15 HotWorkout Onri 12:00 ~ 12:45 HipPump Comingsoon 13:30 ~ 14:15 お試し体験会 Mayu 14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Mayu 18:00 ~ 19:00 Workshop Toki 19:45 ~ 20:30 Basic (体験OK) Aiko 21:15 ~ 22:00 Back&Chest Toki	水 10:30 ~ 11:15 HotWorkout Onri 12:00 ~ 12:45 HipPump Comingsoon 13:30 ~ 14:15 お試し体験会 Mayu 14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Mayu 18:00 ~ 19:00 Workshop Toki 19:45 ~ 20:30 Basic (体験OK) Aiko 21:15 ~ 22:00 Back&Chest Toki		
営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外	営業時間外

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	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45				
		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				
		17:00 ~ 17:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15				
定休日	年末年始休業	Pre Basic (体験OK)	Beauty Body (体験OK)	Pilates×Yoga				
		Aiko	Mayu	Onri				
		18:15 ~ 19:00	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45				
		Legs	Back&Arm	Basic (体験OK)				
		Shoko	Onri	Mayu				
		19:30 ~ 20:15	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15				
		Abs (体験OK)	Waist&Hip	SteptoBurn				
		Shoko	Mayu	Onri				
		20:45 ~ 21:30	21:15 ~ 22:00					
		Balance	GlamorousHip (体験OK)					
営業時間外	営業時間外	Toki	Mayu					

・クラフの種別を「ドライバー、フットミクター」を選択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。詳細はご登録いただいたメールアドレスへお送りいたします。
- ・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。

・アコギに代りレッスンをヤマハピアノにする場合は、1時間前にお問い合わせをおまぎります。