

SurfFit 銀座店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/15	更新								
11/01	11/02		11/03		11/04		11/05		11/06	11/07	11/08							
土	日		月		火		水		木	金	土							
10:00 ～ 10:45	10:00 ～ 10:45	定休日		営業時間外	10:30 ～ 11:15	営業時間外	10:30 ～ 11:15	営業時間外	営業時間外	10:30 ～ 11:15	10:00 ～ 10:45							
Balance	Back&Arm				Basic (体験OK)		HipPump			Pre Basic (体験OK)	Beauty Body (体験OK)							
Onri	Toki				Mayu		Onri			Aiko	Toki							
11:30 ～ 12:15	11:30 ～ 12:15				12:00 ～ 12:45		12:00 ～ 13:00			12:00 ～ 12:45	11:30 ～ 12:15							
PowerBeatCamp (体験OK)	Basic (体験OK)				Beauty Body (体験OK)		Advance			Waist&Hip	Abs (体験OK)							
Toki	Mayu				Mayu		Onri			Mayu	Aiko							
13:00 ～ 13:45	13:00 ～ 14:00				13:30 ～ 14:15		13:00 ～ 13:30			13:30 ～ 14:15	13:00 ～ 13:45							
CircuitShapeStep	CircuitShapeStep				SteptoBurn		お試し体験会			CircuitShapeStep	HotWorkout							
Onri	Mayu				Onri		Toki			Mayu	Toki							
14:30 ～ 15:15	14:45 ～ 15:30				14:15 ～ 14:45		営業時間外			営業時間外	営業時間外	14:15 ～ 14:45	14:30 ～ 15:15					
Legs	Abs (体験OK)				お試し体験会							お試し体験会	GlamorousHip (体験OK)					
Toki	Toki				Mayu							Mayu	Aiko					
16:00 ～ 16:45	16:15 ～ 17:00				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	16:00 ～ 16:45		
Waist (体験OK)	Pre Basic (体験OK)															Back&Chest		
Onri	Toki															Toki		
17:30 ～ 18:15	17:45 ～ 18:30															17:00 ～ 17:45	17:30 ～ 18:15	
HipPump	Waist&Hip															Back&Chest	SteptoBurn	
Toki	Mayu															Mayu	Aiko	
営業時間外	営業時間外																	
		HotWorkout	GlamorousHip (体験OK)	Balance		Back&Arm												
		Toki	Toki	Toki		Chihiro												
		19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15		19:30 ～ 20:15												
		Waist (体験OK)	CircuitShapeStep	Basic (体験OK)		HipPump												
		Onri	Mayu	Mayu		Chihiro												
		21:00 ～ 21:45	21:00 ～ 21:45	20:45 ～ 21:30		21:00 ～ 21:45												
Back&Chest	Abs (体験OK)	Legs	Pilates×Yoga															
Onri	Toki	Toki	Aiko															

SurfFit 銀座店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール		2025/11/15		更新	
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:00 ~ 10:45	10:30 ~ 11:15	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	営業時間外	
CircuitShapeStep	Waist&Hip	HipPump	Waist (体験OK)		GlamorousHip (体験OK)	Back&Arm	Legs		
Mayu	Mayu	Aiko	Mayu		Onri	Aiko	Onri		
11:30 ~ 12:15	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		
HipPump	Balance	Basic (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)		HotWorkout	Pre Basic (体験OK)	Beauty Body (体験OK)		
Toki	Aiko	Mayu	Aiko		Toki	Toki	Aiko		
13:00 ~ 13:45	13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15	営業時間外		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		
Waist (体験OK)	Beauty Body (体験OK)	Abs (体験OK)			Abs (体験OK)	Abs (体験OK)	SteptoBurn		
Mayu	Mayu	Aiko			Onri	Onri			
14:30 ~ 15:15	14:15 ~ 14:45	営業時間外			14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		
Balance	お試し体験会				お試し体験会	Basic (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)		
Toki	Aiko				Toki	Mayu	Onri		
16:00 ~ 16:45	営業時間外				営業時間外	営業時間外	16:00 ~ 16:45		16:00 ~ 16:45
Waist&Hip							HipPump		GlamorousHip (体験OK)
Mayu							Onri		Aiko
17:30 ~ 18:15							17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:30
PowerBeatCamp (体験OK)	HotWorkout		Advance						
Toki	Onri		Aiko						
営業時間外	18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45			18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	19:00 ~ 21:00
	SteptoBurn	GlamorousHip (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	BalanceAdvance			Beauty Body (体験OK)	SurFam	
	Toki	Mayu	Onri	Shoko			Onri		
	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			19:30 ~ 20:15		
	GlamorousHip (体験OK)	Advance	SteptoBurn	Pilates×Yoga	Legs				
	Aiko	Shoko	Onri	Aiko	Shoko				
	21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45				
	Legs	Waist&Hip	HipPump	Back&Arm	Balance				
Toki	Shoko	Toki	Shoko	Shoko					

- ・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時間前を切った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		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2025/11/15 更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	全店研修	全店研修	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 11:00	定休日
				Pilates×Yoga	GlamorousHip (体験OK)	Advance	
				Onri	Toki	Aiko	
				12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:45 ~ 12:30	
				Pre Basic (体験OK)	Waist (体験OK)	Basic (体験OK)	
				Toki	Mayu	Mayu	
				13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 13:45	13:15 ~ 14:00	
				Advance	SteptoBurn	Abs (体験OK)	
				Onri	Toki	Aiko	
				営業時間外	14:30 ~ 15:15	14:45 ~ 15:30	
			Beauty Body (体験OK)		Back&Chest		
			Mayu		Mayu		
			16:00 ~ 16:45		16:15 ~ 17:00		
			BalanceAdvance		PowerBeatCamp (体験OK)		
			Toki		Aiko		
			17:30 ~ 18:15		17:45 ~ 18:30		
			Waist&Hip		CircuitShapeStep		
			Mayu		Mayu		
			営業時間外		営業時間外		
				18:00 ~ 18:45		GlamorousHip (体験OK)	
				Mayu			
				19:30 ~ 20:15		Back&Arm	
				Onri			
				20:45 ~ 21:30		Back&Chest	
				Shoko			
				21:00 ~ 21:45		Basic (体験OK)	
			Mayu				

SurfFit 銀座店		【 11/25 ~ 11/30 】		スケジュール	
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	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
Beauty Body (体験OK)	Back&Arm		HipPump	Pilates×Yoga	Waist (体験OK)
Mayu	Onri		Toki	Onri	Mayu
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15
Legs	Waist (体験OK)		Back&Chest	GlamorousHip (体験OK)	Back&Chest
Aiko	Onri		Mayu	Aiko	Onri
13:30 ~ 14:15	営業時間外		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45
CircuitShapeStep			GlamorousHip (体験OK)	Waist&Hip	Back&Arm
Mayu			Toki	Onri	Onri
営業時間外			14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15
			お試し体験会	SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)
			Mayu	Aiko	Mayu
		16:00 ~ 16:30	営業時間外	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45
		お試し体験会		Pre Basic (体験OK)	HotWorkout
		Onri		Onri	Aiko
17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:15	
Legs	BalanceAdvance	HipPump			
Onri	Aiko	Onri			
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	営業時間外	営業時間外
Abs (体験OK)	HipPump	Waist&Hip	Advance		
Aiko	Toki	Mayu	Aiko		
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30		
PowerBeatCamp (体験OK)	Basic (体験OK)	HotWorkout	Abs (体験OK)		
Toki	Mayu	Onri	Aiko		
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:15 ~ 22:00	営業時間外	営業時間外
SteptoBurn	Balance	Waist (体験OK)	Waist&Hip		
Toki	Toki	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。