

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

SurfFit 銀座店			【 01/09 ~ 01/16 】		スケジュール		2025/12/13 更新	
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	
Balance	SteptoBurn	Abs (体験OK)		Basic (体験OK)	PowerBeatCamp		Beauty Body (体験OK)	
Chihiro	Toki	Aiko		Mayu	Aiko		Onri	
12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	
Waist&Hip	Beauty Body (体験OK)	Waist (体験OK)		Back&Arm	Waist (体験OK)		HotWorkout	
Chihiro	Onri	Onri		Aiko	Mayu		Onri	
13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	12:45 ~ 13:15		13:30 ~ 14:15	
Pre Basic (体験OK)	HipPump	Back&Arm		HipPump	お試し体験会		GlamorousHip (体験OK)	
Toki	Mayu	Toki		Mayu	Aiko		Toki	
14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		14:15 ~ 14:45	営業時間外		営業時間外	
お試し体験会	Legs	Pre Basic (体験OK)		お試し体験会				
Onri	Toki	Aiko		Aiko				
営業時間外	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45		営業時間外				
	HotWorkout	SteptoBurn						
	Onri	Onri						
	17:30 ~ 20:00	17:30 ~ 18:15						
	SurFam	GlamorousHip (体験OK)			GlamorousHip (体験OK)			
	Aiko	Toki						
18:00 ~ 18:45	営業時間外	18:15 ~ 18:45	営業時間外	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	
Back&Chest		お試し体験会		Abs (体験OK)	Reset&Burn	HipPump	Waist (体験OK)	
Onri		Onri		Aiko	Comingsoon	Mayu	Aiko	
19:30 ~ 20:15		営業時間外		営業時間外	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15
Abs (体験OK)					SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	Reset&Burn
Onri					Onri	Onri	Toki	Comingsoon
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 21:45		20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45		
Basic (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)	Back&Chest	Pilates*Yoga	Balance				
Mayu			Onri	Mayu	Onri	Aiko		

・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		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2025/12/13 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 11:00	
Abs (体験OK)	Pilates×Yoga		Waist&Hip	Beauty Body (体験OK)		Reset&Burn	Advance	
Toki	Onri		Aiko	Onri		Chihiro	Onri	
11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:45 ~ 12:30	
Waist (体験OK)	Reset&Burn		Reset&Burn	HotWorkout		HipPump	Pilates×Yoga	
Mayu	Comingsoon		Comingsoon	Toki		Chihiro	Aiko	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	営業時間外		13:30 ~ 14:15	13:15 ~ 14:00	
Advance	Waist&Hip		Abs (体験OK)			Waist (体験OK)	Abs (体験OK)	
Aiko	Aiko		Toki			Onri	Onri	
14:45 ~ 15:30	14:30 ~ 15:15		14:15 ~ 14:45			営業時間外	14:45 ~ 15:30	
GlamorousHip (体験OK)	CircuitShapeStep		お試し体験会				SteptoBurn	
Mayu	Mayu		Aiko				Aiko	
16:15 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45		営業時間外				営業時間外	16:15 ~ 17:00
SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)							GlamorousHip (体験OK)
Toki	Aiko							Onri
17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15							17:45 ~ 18:30
Pre Basic (体験OK)	PowerBeatCamp							Reset&Burn
Aiko	Onri							Comingsoon
営業時間外	営業時間外		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外	
			Pre Basic (体験OK)	BalanceAdvance	GlamorousHip (体験OK)	Basic (体験OK)		
			Onri	Aiko	Mayu	Mayu		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		
			Advance	Basic (体験OK)	Back&Chest	Balance		
			Shoko	Mayu	Mayu	Toki		
			21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45		
Back&Chest	Waist (体験OK)		Abs (体験OK)	Back&Arm				
Shoko	Mayu		Toki	Toki				

SurfFit 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】		スケジュール		2025/12/13 更新		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	更新	
日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 10:45	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45		
Waist (体験OK)		HipPump	Pre Basic (体験OK)		Waist&Hip	Back&Arm		
Mayu		Mayu	Onri		Aiko	Onri		
11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15		
HipPump		Basic (体験OK)	Back&Arm		StepstoBurn	Legs		
Toki		Mayu	Toki		Aiko	Aiko		
13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	12:45 ~ 13:15		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45		
Back&Chest		Reset&Burn	お試し体験会		Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)		
Mayu		Comingsoon	Onri		Mayu	Mayu		
14:30 ~ 15:15		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	14:30 ~ 15:15	
Beauty Body (体験OK)							Abs (体験OK)	
Toki							Onri	
16:00 ~ 16:45							16:00 ~ 16:45	
Waist&Hip							Reset&Burn	
Mayu							Comingsoon	
17:30 ~ 18:15							17:30 ~ 18:15	
HotWorkout	Back&Chest							
Toki	Mayu							
営業時間外	18:00 ~ 18:45			18:00 ~ 18:45			18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	PowerBeatCamp	Beauty Body (体験OK)	Waist (体験OK)	Advance				
	Onri	Aiko	Mayu	Chihiro				
	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30				
	Legs	CircuitShapeStep	HipPump	Back&Arm				
	Shoko	Onri	Onri	Chihiro				
	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:15 ~ 22:00				
	BalanceAdvance	Balance	HotWorkout	GlamorousHip (体験OK)				
	Shoko	Aiko	Onri	Toki				

・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。