

| SurfFit 銀座店 | | 【 01/01 ~ 01/08 】 | | スケジュール | | 2026/01/09 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 | 営業時間外 | | |
| | | | CircuitShapeStep | | Pre Basic (体験OK) | | | |
| | | | Aiko | | Toki | | | |
| | | | 15:00 ~ 15:45 | | 14:30 ~ 15:15 | | | |
| | | | Beauty Body (体験OK) | | Waist&Hip | | | |
| | | | Toki | | Mayu | | | |
| | | 16:30 ~ 17:15 | 16:00 ~ 16:45 | | | | | |
| | | 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 | | 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 | | 2026/01/09 | 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 | 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 | | | | | | | | | | |
| 営業時間外 | SurFam | GlamorousHip (体験OK) | | | | | | | | | | |
| | Aiko | Toki | | | | | | | | | | |
| | 営業時間外 | 18:15 ～ 18:45 | | 18:00 ～ 18:45 | 18:00 ～ 18:45 | 18:15 ～ 19:00 | 18:00 ～ 18:45 | | | | | |
| | | お試し体験会 | | Abs (体験OK) | Reset&Burn | HipPump | Waist (体験OK) | | | | | |
| Back&Chest | | Onri | | Aiko | Onri | Mayu | Aiko | | | | | |
| Onri | | 営業時間外 | | 19:30 ～ 20:15 | 19:30 ～ 20:15 | 19:30 ～ 20:15 | 19:30 ～ 20:15 | | | | | |
| 19:30 ～ 20:15 | | | | SteptoBurn | Beauty Body (体験OK) | Pre Basic (体験OK) | Reset&Burn | | | | | |
| Abs (体験OK) | | | | Onri | Onri | Toki | Toki | | | | | |
| Onri | | | | 21:00 ～ 21:45 | 21:00 ～ 21:45 | 20:45 ～ 21:30 | 21:00 ～ 21:45 | | | | | |
| 21:00 ～ 21:45 | | | | GlamorousHip (体験OK) | Back&Chest | Pilates×Yoga | Balance | | | | | |
| Basic (体験OK) | | | | Onri | Mayu | Onri | 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 | | 2026/01/09 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 | Onri | | Toki | 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 | | | | StepstoBurn | |
| 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 |
| StepstoBurn | 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 | | | | | | | Aiko |
| 営業時間外 | 19:15 ~ 20:25 | | 18:00 ~ 18:45 | 18:00 ~ 18:45 | 18:15 ~ 19:00 | 18:00 ~ 18:45 | 営業時間外 | |
| | Work shop | | Pre Basic (体験OK) | BalanceAdvance | GlamorousHip (体験OK) | Basic (体験OK) | | |
| | Aiko | | Onri | Aiko | Mayu | Mayu | | |
| | 営業時間外 | 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 | | 2026/01/09 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 | 営業時間外 | |
| 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 | | Toki | Onri | | Mayu | Mayu | | |
| 14:30 ~ 15:15 | | 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 | | | | | | Aiko | | |
| 17:30 ~ 18:15 | | | 17:00 ~ 17:45 | 17:30 ~ 18:15 | | | | |
| HotWorkout | | | Waist&Hip | Back&Chest | | | | |
| Toki | | | Mayu | Mayu | | | | |
| 営業時間外 | 18:00 ~ 18:45 | 18:00 ~ 18:45 | 18:15 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 営業時間外 | | | |
| | 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。