

SurfFit 銀座店							
【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
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	営業時間外	定休日	営業時間外	営業時間外	営業時間外
					10:00 ~ 10:45	BalanceAdvance	
					Toki		
					11:30 ~ 12:15	Back&Chest	Advance
					Mayu	Aiko	
					13:00 ~ 13:45	Pilates×Yoga	GlamorousHip (体験OK)
					Aiko	Mayu	
					13:30 ~ 14:15	Waist (体験OK)	
					Mayu		
					14:15 ~ 14:45	お試し体験会	
					Aiko		
					17:00 ~ 17:45	Basic (体験OK)	
					Mayu		
					18:00 ~ 18:45	HipPump	Back&Arm
					Onri	Toki	Shoko
					19:30 ~ 20:15	HotWorkout	Waist&Hip
					Aiko	Onri	Mayu
					21:00 ~ 21:45	SteptoBurn	Abs (体験OK)
					Onri	Toki	Legs
							Shoko

SurfFit 銀座店							
【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
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		10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		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	お試し体験会		
お試し体験会	Legs	Pre Basic (体験OK)		Aiko	お試し体験会		
Onri	Toki	Aiko			Aiko		
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
16:00 ~ 16:45	HotWorkout	SteptoBurn		16:00 ~ 16:30	お試し体験会		
Onri	Onri	Onri		Onri	Onri		
17:30 ~ 20:00	SurFam	GlamorousHip (体験OK)		17:00 ~ 17:45	GlamorousHip (体験OK)		
Aiko	Toki			Toki			
18:00 ~ 18:45		18:15 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	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	Onri	Mayu	Aiko
19:30 ~ 20:15				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	Toki
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。

2026/01/09 更新

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		10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		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			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			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				16:00 ~ 16:30		16:15 ~ 17:00
SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)				お試し体験会		GlamorousHip (体験OK)
Toki	Aiko				Mayu		Onri
17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15				17:00 ~ 17:45		17:45 ~ 18:30
Pre Basic (体験OK)	PowerBeatCamp				SteptoBurn		Reset&Burn
Aiko	Onri				Toki		Aiko
	19:15 ~ 20:25		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	
	Work shop		Pre Basic (体験OK)	BalanceAdvance	GlamorousHip (体験OK)	Basic (体験OK)	
	Aiko		Onri	Aiko	Mayu	Mayu	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	
	Advance		Basic (体験OK)	Back&Chest	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			
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			Waist&Hip		Back&Arm		
Mayu		Mayu			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)			SteptoBurn		Legs		
Toki		Mayu			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			Beauty Body (体験OK)		Basic (体験OK)		
Mayu		Toki			Mayu		Mayu		
14:30 ~ 15:15					14:30 ~ 15:15				
Beauty Body (体験OK)				営業時間外	Abs (体験OK)				
Toki					Onri				
16:00 ~ 16:45					16:00 ~ 16:45				
Waist&Hip					Reset&Burn				
Mayu					Aiko				
17:30 ~ 18:15					17:30 ~ 18:15				
HotWorkout					Back&Chest				
Toki					Mayu				
18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
PowerBeatCamp		Beauty Body (体験OK)			Advance				
Onri		Aiko			Chihiro				
19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		19:45 ~ 20:30				
Legs		CircuitShapeStep			Back&Arm				
Shoko		Onri			Chihiro				
21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30		21:15 ~ 22:00				
BalanceAdvance		HotWorkout			GlamorousHip (体験OK)				
Shoko		Aiko			Toki				
Onri									

・クリフの種別およびハイ・ストライクターは遡生なしに変更となる場合があります。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。詳細はお問い合わせください。
- ・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。

・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。