

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール

2025/12/21 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	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外
			HipPump		Pre Basic (体験OK)	Basic (体験OK)	
			Natsuki		Natsuki	Haruna	
			12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45	
			Legs		Back&Arm	Back&Chest	
		Madoka	Madoka		Madoka		
		13:00 ~ 13:45	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:15	13:15 ~ 13:45	
		Beauty Body (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)		Pilates×Yoga	お試し体験会	
		Madoka	Natsuki		Natsuki		
		14:30 ~ 15:15	15:00 ~ 15:45		営業時間外	営業時間外	
		SteptoBurn	Back&Chest				
		Natsuki	Madoka				
		16:00 ~ 16:30	16:30 ~ 17:15				
		Balance	Abs (体験OK)				
		Madoka	Natsuki		営業時間外	営業時間外	
		17:00 ~ 17:30	営業時間外				
お試し体験会							
営業時間外	営業時間外	営業時間外		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	
			Legs	HotWorkout	PowerBeatCamp		
			Madoka	Natsuki	Haruna		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		
			Advance	Waist&Hip	Waist (体験OK)		
			Mizuki	Mizuki	Haruna		
			21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30		
			Abs (体験OK)	Balance	CircuitShapeStep		
Mizuki	Mizuki	Mizuki					

【 01/09 ～ 01/16 】 スケジュール

2025/12/21 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	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	営業時間外	10:30 ~ 11:15	
GlamorousHip (体験OK)	HotWorkout	Abs (体験OK)		PowerBeatCamp	Advance		Reset&Burn	
Natsuki	Natsuki	Haruna		Haruna	Natsuki		Mizuki	
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 12:45	
Abs (体験OK)	Abs (体験OK)	CircuitShapeStep		Legs	Waist (体験OK)		Waist (体験OK)	
Haruna	Hana	Hana		Madoka	Haruna		Haruna	
13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:00		13:30 ~ 14:15	
Waist&Hip	HipPump	Waist&Hip		Basic (体験OK)	お試し体験会		HipPump	
Natsuki	Hana	Hana		Haruna			Mizuki	
営業時間外	15:00 ~ 15:45	15:00 ~ 15:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外
	Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)						
	Madoka	Haruna						
	16:30 ~ 19:00	16:30 ~ 17:15						
	SurFam	GlamorousHip (体験OK)						
	Natsuki	Natsuki						
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	
								17:45 ~ 18:15
								お試し体験会
								18:00 ~ 18:45
								Basic (体験OK)
			Haruna					
			19:30 ~ 20:15					
			Back&Arm					
			Madoka					
21:00 ~ 21:45								
Legs								
Madoka								

- ・ 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週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		2025/12/21 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	
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	
SteptoBurn	Pilates×Yoga		Legs	Waist&Hip		HotWorkout	Basic (体験OK)	
Mizuki	Mizuki		Madoka	Mizuki		Natsuki	Haruna	
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45	
Beauty Body (体験OK)	Advance		Pre Basic (体験OK)	Pilates×Yoga		Reset&Burn	HotWorkout	
Madoka	Madoka		Mizuki	Mizuki		Natsuki	Mizuki	
13:30 ~ 14:15	13:45 ~ 14:30		13:30 ~ 14:15	13:15 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15	
Back&Arm	GlamorousHip (体験OK)		Back&Chest	お試し体験会		Abs (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	
Madoka	Mizuki		Madoka			Haruna	Madoka	
15:00 ~ 15:45	15:15 ~ 16:00		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外	15:00 ~ 15:45
Basic (体験OK)	Balance							Reset&Burn
Haruna	Madoka							Mizuki
16:30 ~ 17:15	16:45 ~ 17:30							16:30 ~ 17:15
Reset&Burn	HipPump							Legs
Mizuki	Mizuki							Madoka
17:45 ~ 18:15	17:45 ~ 18:15							17:45 ~ 18:15
お試し体験会	お試し体験会							お試し体験会
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	
			Reset&Burn	Waist (体験OK)	Back&Chest	Beauty Body (体験OK)		
			Mizuki	Haruna	Madoka	Madoka		
			19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		
			Basic (体験OK)	Advance	Balance	HipPump		
			Haruna	Natsuki	Madoka	Mizuki		
			21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45		
BalanceAdvance	Beauty Body (体験OK)		Reset&Burn	Pilates×Yoga				
Mizuki	Natsuki		Natsuki	Mizuki				

SurfFit 銀座店		【 01/25 ~ 01/31 】		スケジュール		2025/12/21 更新			
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:15	定休日	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	営業時間外		
HipPump		GlamorousHip (体験OK)	CircuitShapeStep		Waist&Hip	Waist (体験OK)			
Mizuki		Mizuki	Mizuki		Natsuki	Haruna			
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 12:45			
Beauty Body (体験OK)		Beauty Body (体験OK)	Reset&Burn		Advance	PowerBeatCamp			
Hana		Natsuki	Mizuki		Madoka	Hana			
13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:15	13:15 ~ 13:45		13:45 ~ 14:30	13:30 ~ 14:15			
Back&Arm		Pilates×Yoga	お試し体験会		Beauty Body (体験OK)	BalanceAdvance			
Hana		Mizuki			Natsuki	Hana			
15:00 ~ 15:45		営業時間外	営業時間外		営業時間外	営業時間外		15:00 ~ 15:45	Beauty Body (体験OK)
Pre Basic (体験OK)								Madoka	
Mizuki								16:30 ~ 17:15	Balance
16:30 ~ 17:15									Mizuki
PowerBeatCamp									
Haruna									
17:45 ~ 18:15									
お試し体験会									
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				
	Waist&Hip	GlamorousHip (体験OK)	Abs (体験OK)	Basic (体験OK)					
	Comingsoon	Natsuki	Haruna	Haruna					
	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15					
	Pre Basic (体験OK)	SteptoBurn	Waist&Hip	CircuitShapeStep					
	Natsuki	Natsuki	Comingsoon	Mizuki					
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45						
PowerBeatCamp	Back&Arm	GlamorousHip (体験OK)	Waist (体験OK)						
Haruna	Madoka	Mizuki	Haruna						

- ・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。