

SurfFit 銀座店				【 02/01 ~ 02/08 】	スケジュール			2026/01/13	更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08			
日	月	火	水	木	金	土	日			
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	10:00 ~ 10:45			
HotWorkout		Waist&Hip	GlamorousHip (体験OK)		Abs (体験OK)	CircuitShapeStep	Waist (体験OK)			
Toki		Mayu	Aiko		Toki	Mayu	Mayu			
11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15			
Beauty Body (体験OK)		Back&Arm	HotWorkout		Advance	HipPump	Reset&Burn			
Mayu		Aiko	Toki		Onri	Onri	Onri			
13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	12:45 ~ 13:15		13:45 ~ 14:30	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45			
Balance		Waist (体験OK)	お試し体験会		Beauty Body (体験OK)	SteptoBurn	BalanceAdvance			
Onri		Mayu	Aiko		Onri	Onri	Aiko			
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	14:30 ~ 15:15		
GlamorousHip (体験OK)							GlamorousHip (体験OK)	Pre Basic (体験OK)		
Toki							Mayu	Onri		
16:00 ~ 16:45							16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45		
PowerBeatCamp (体験OK)							Pilates×Yoga	Waist&Hip		
Onri							Onri	Mayu		
17:30 ~ 18:15							17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15		
HipPump	Basic (体験OK)			Abs (体験OK)						
Mayu	Mayu			Aiko						
17:30 ~ 18:15	18:00 ~ 18:45			18:00 ~ 18:45			18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	営業時間外	18:15 ~ 18:45
お試し体験会	Back&Chest	Legs	Reset&Burn	Balance	お試し体験会					
Toki	Aiko	Toki	Toki	Chihiro	Aiko					
営業時間外	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	営業時間外	営業時間外	営業時間外			
	Abs (体験OK)	SteptoBurn	Basic (体験OK)	HipPump						
	Toki	Onri	Mayu	Chihiro						
	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45						
	Pre Basic (体験OK)	Back&Chest	PowerBeatCamp (体験OK)	Waist&Hip						
Toki	Onri	Toki	Mayu							

SurfFit 銀座店				【 02/09 ~ 02/16 】	スケジュール		2026/01/13	更新
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
定休日	10:30 ~ 11:15 Reset&Burn Aiko	10:00 ~ 10:45 Waist&Hip Mayu	営業時間外	10:30 ~ 11:15 Pre Basic (体験OK) Toki	10:00 ~ 10:45 Balance Onri	10:00 ~ 10:45 Abs (体験OK) Aiko	定休日	
	12:00 ~ 12:45 GlamorousHip (体験OK) Mayu	11:30 ~ 12:30 Advance Onri		12:00 ~ 12:45 HipPump Mayu	11:30 ~ 12:15 Waist (体験OK) Mayu	11:30 ~ 12:15 StepstoBurn Mizuki		
	13:30 ~ 14:15 Abs (体験OK) Aiko	13:15 ~ 14:00 GlamorousHip (体験OK) Onri		13:30 ~ 14:15 StepstoBurn Toki	13:00 ~ 13:45 Pre Basic (体験OK) Onri	13:00 ~ 13:45 Basic (体験OK) Aiko		
	営業時間外	14:45 ~ 15:30 Back&Arm Toki		営業時間外	14:30 ~ 15:15 HotWorkout Toki	14:30 ~ 15:15 Back&Arm Mizuki		
		16:15 ~ 17:00 Basic (体験OK) Mayu			16:00 ~ 16:30 お試し体験会 Onri	16:00 ~ 16:45 Waist&Hip Mayu		16:00 ~ 16:45 GlamorousHip (体験OK) Toki
		17:45 ~ 18:30 PowerBeatCamp (体験OK) Toki			17:00 ~ 17:45 Abs (体験OK) Aiko	17:30 ~ 20:00 SurFam Aiko		17:30 ~ 18:15 PowerBeatCamp (体験OK) Toki
		18:00 ~ 18:45 Beauty Body (体験OK) Toki			18:15 ~ 19:00 HipPump Aiko	18:00 ~ 18:45 Back&Chest Mayu		営業時間外
	19:30 ~ 20:15 Back&Arm Toki	19:30 ~ 20:15 CircuitShapeStep Onri		19:30 ~ 20:15 BalanceAdvance Shoko				
	21:00 ~ 21:45 Waist (体験OK) Onri	20:45 ~ 21:30 Pilates×Yoga Onri	21:00 ~ 21:45 Legs 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				【 02/17 ~ 02/24 】	スケジュール		2026/01/13	更新							
02/17		02/18		02/19		02/20		02/21		02/22		02/23		02/24	
火		水		木		金		土		日		月		火	
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		定休日		10:30 ~ 11:15	
Legs		PowerBeatCamp (体験OK)				Beauty Body (体験OK)		HipPump		Back&Chest				Back&Arm	
Onri		Onri				Mayu		Miku.A		Aiko				Toki	
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45				12:00 ~ 12:45		11:30 ~ 12:15		11:30 ~ 12:15				12:00 ~ 12:45	
Abs (体験OK)		Pre Basic (体験OK)				Waist&Hip		Beauty Body (体験OK)		Pilates×Yoga				Beauty Body (体験OK)	
Onri		Onri				Onri		Miku.A		Aiko				Mayu	
13:30 ~ 14:15		12:45 ~ 13:15				13:30 ~ 14:15		13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 13:45				13:30 ~ 14:15	
SteptoBurn		お試し体験会				Waist (体験OK)		Advance		Beauty Body (体験OK)				Balance	
Toki		Mayu				Mayu		Aiko		Toki				Toki	
営業時間外		営業時間外				14:15 ~ 14:45		14:45 ~ 15:30		14:30 ~ 15:15				営業時間外	
						お試し体験会		Basic (体験OK)		Reset&Burn					
						Onri		Aiko		Toki					
						営業時間外		16:15 ~ 17:00		16:00 ~ 16:45					
				Back&Arm				CircuitShapeStep							
				Toki				Aiko							
17:00 ~ 17:45		Waist (体験OK)		17:45 ~ 18:30		17:30 ~ 18:15		Pre Basic (体験OK)							
Onri		Onri		Reset&Burn		Pre Basic (体験OK)		Toki							
Toki		Toki		Toki		Toki		Toki		Toki					
18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45		18:15 ~ 19:00		18:00 ~ 18:45		営業時間外		営業時間外		18:00 ~ 18:45			
GlamorousHip (体験OK)		HipPump		SteptoBurn		Basic (体験OK)						Pre Basic (体験OK)			
Mayu		Aiko		Onri		Aiko						Onri			
19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:15						19:30 ~ 20:15			
HotWorkout		Advance		Legs		Back&Arm						HipPump			
Toki		Shoko		Toki		Onri						Onri			
21:00 ~ 21:45		21:15 ~ 22:00		20:45 ~ 21:30		21:00 ~ 21:45						21:00 ~ 21:45			
Beauty Body (体験OK)		Balance		Abs (体験OK)		Reset&Burn						Back&Chest			
Mayu		Shoko		Toki		Aiko		Mayu							

SurfFit 銀座店		【	02/25	～	02/28	】	スケジュール	2026/01/13	更新
02/25		02/26		02/27		02/28			
水		木		金		土			
10:30 ～ 11:15		営業時間外		10:30 ～ 11:30		10:00 ～ 10:45			
Waist (体験OK)				Advance		SteptoBurn			
Mayu				Onri		Aiko			
12:00 ～ 12:45				12:15 ～ 13:00		11:30 ～ 12:15			
BalanceAdvance				Pilates×Yoga		Reset&Burn			
comingsoon				Onri		Onri			
12:45 ～ 13:15				13:45 ～ 14:30		13:00 ～ 13:45			
お試し体験会				Basic (体験OK)		Waist&Hip			
Mayu				Aiko		Mayu			
営業時間外				14:30 ～ 15:00		14:30 ～ 15:15			
		お試し体験会		Legs					
		Aiko		Aiko					
		営業時間外		16:00 ～ 16:45					
				Back&Chest					
				Mayu					
				17:30 ～ 18:15					
		GlamorousHip (体験OK)		HipPump					
		Toki		Onri					
		18:00 ～ 18:45		18:15 ～ 19:00		18:00 ～ 18:45		営業時間外	
Abs (体験OK)		Back&Chest		Waist&Hip					
Aiko		Aiko		Mayu					
19:30 ～ 20:15		19:30 ～ 20:15		19:30 ～ 20:15					
Back&Chest		Beauty Body (体験OK)		Waist (体験OK)					
Toki		Aiko		Mayu					
21:00 ～ 21:45		20:45 ～ 21:30		21:00 ～ 21:45					
Basic (体験OK)		Back&Arm		HotWorkout					
Aiko		Toki		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。