

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

クニコの種別が上位ノンストリクタ・仕事なしに変更となる場合があります。詳細はWCF社員トマホーク確認ください。

・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  
・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。

・に「予約された時間」をキャンセルされる場合は、1時間前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。

SurfFit 銀座店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール				2026/02/15 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15		9:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45		10:30 ~ 11:15
Beauty Body (体験OK)	Abs (体験OK)		SurFam	HipPump	Back&Chest		SteptoBurn
Mayu	Onri			Toki	Mayu		Toki
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45
Back&Arm	HipPump		Back&Arm	Waist (体験OK)	HotWorkout		Reset&Burn
Toki	Mayu			Aiko	Onri		Aiko
13:30 ~ 14:15	12:45 ~ 13:15		13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15
Waist&Hip	お試し体験会		Basic (体験OK)	Abs (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)		Legs
Mayu			Mayu	Toki	Mayu		Toki
CLOSE	CLOSE	CLOSE	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		
			GlamorousHip (体験OK)	Back&Arm	Pre Basic (体験OK)		
			Onri	Aiko	Onri		
			16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45		
			SteptoBurn	Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)		
			Toki	Toki	Mayu		
			17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15		
			Balance	Waist&Hip	Legs		Reset&Burn
			Aiko	Mayu	Aiko		Onri
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 19:00	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Reset&Burn	Advance	Abs (体験OK)					
Toki	Aiko	Aiko					
19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15					
BalanceAdvance	Waist (体験OK)	SteptoBurn					
Onri	Mayu	Onri					
21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30					
PowerBeatCamp (体験OK)	Pilates×Yoga	Back&Chest					
Onri	Aiko	Mayu					

SurfFit 銀座店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール				2026/02/15 更新	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45		10:30 ~ 11:15	
Beauty Body (体験OK)		HipPump	Waist&Hip	Waist (体験OK)		Beauty Body (体験OK)	
Mayu		Miku.A	Aiko	Mayu		Toki	
12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	
HotWorkout		Basic (体験OK)	Reset&Burn	GlamorousHip (体験OK)		Abs (体験OK)	
Aiko		Miku.A	Onri	Toki		Aiko	
12:45 ~ 13:15		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:30	
お試し体験会		BalanceAdvance	Pilates×Yoga	Back&Chest		Advance	
		Aiko	Onri	Onri		Comingsoon	
CLOSE	CLOSE	CLOSE	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15			
			CircuitShapeStep	Basic (体験OK)			
			Mayu	Mayu			
			16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45			
			Balance	PowerBeatCamp (体験OK)			
			Toki	Onri			
			17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:15			
			Waist&Hip	GlamorousHip (体験OK)	Back&Arm		
			Onri	Toki	Toki		
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45					
Back&Arm	Beauty Body (体験OK)	Legs					
Onri	Toki	Aiko					
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15					
Reset&Burn	HipPump	GlamorousHip (体験OK)					
Toki	Onri	Mayu					
21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45					
Pre Basic (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)	Back&Chest					
Onri	Toki	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。