

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 Back&Arm	CLOSE	10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp (体験OK)	10:30 ~ 11:30 Advance	CLOSE	10:30 ~ 11:15 Waist&Hip	10:00 ~ 10:45 BalanceAdvance	10:00 ~ 10:45 Reset&Burn	
Toki		Toki	Aiko		Mayu	Toki	Aiko	
11:30 ~ 12:15 Basic (体験OK)		12:00 ~ 12:45 Pilates×Yoga	12:15 ~ 13:00 Waist (体験OK)		12:00 ~ 12:45 Pre Basic (体験OK)	11:30 ~ 12:15 SteptoBurn	11:30 ~ 12:15 Waist (体験OK)	
Onri		Onri	Mayu		Toki	Aiko	Onri	
13:00 ~ 13:45 Beauty Body (体験OK)		13:30 ~ 14:15 Back&Chest	13:00 ~ 13:30 お試し体験会		13:30 ~ 14:15 GlamorousHip (体験OK)	13:00 ~ 13:45 HipPump	13:00 ~ 13:45 Waist&Hip	
Mayu		Toki			Mayu	Miku.A	Mayu	
14:30 ~ 15:15 Legs		CLOSE	CLOSE		CLOSE	14:30 ~ 15:15 Beauty Body (体験OK)	14:30 ~ 15:15 HotWorkout	
Toki						Toki	Aiko	
16:00 ~ 17:00 Advance						16:00 ~ 16:45 Pre Basic (体験OK)	16:00 ~ 16:45 Beauty Body (体験OK)	
Onri						Aiko	Mayu	
17:45 ~ 18:30 HipPump						17:30 ~ 18:15 Balance	17:30 ~ 18:15 Abs (体験OK)	
Mayu				Mayu	Miku.A	Onri		
CLOSE		18:00 ~ 18:45 SteptoBurn	18:00 ~ 18:45 GlamorousHip (体験OK)	18:15 ~ 19:00 Basic (体験OK)	18:00 ~ 18:45 HotWorkout	CLOSE	18:15 ~ 18:45 お試し体験会	
		Aiko	Toki	Onri	Toki			
		19:30 ~ 20:15 Back&Arm	19:30 ~ 20:15 Abs (体験OK)	19:30 ~ 20:15 HipPump	19:30 ~ 20:15 Reset&Burn			
		Onri	Toki	Onri	Onri			
		21:00 ~ 21:45 Balance	21:00 ~ 21:45 Back&Chest	20:45 ~ 21:30 Waist (体験OK)	21:00 ~ 21:45 Legs			
	Aiko	Mayu	Mayu	Onri		CLOSE		

SurfFit 銀座店				【 03/09 ~ 03/16 】	スケジュール		2026/02/15 更新							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16							
月	火	水	木	金	土	日	月							
CLOSE	10:30 ~ 11:15 Waist (体験OK) Mayu	10:30 ~ 11:15 SteptoBurn Onri	CLOSE	10:30 ~ 11:15 GlamorousHip (体験OK) Toki	10:00 ~ 10:45 Basic (体験OK) Onri	10:00 ~ 10:45 SteptoBurn Aiko	CLOSE							
	12:00 ~ 12:45 Waist&Hip Mayu	12:00 ~ 12:45 Back&Arm Aiko		12:00 ~ 12:45 CircuitShapeStep Onri	11:30 ~ 12:15 Waist&Hip Mayu	11:30 ~ 12:15 Beauty Body (体験OK) Miku.A								
	13:30 ~ 14:15 Balance Onri	CLOSE		13:30 ~ 14:15 Abs (体験OK) Toki	13:00 ~ 13:45 Reset&Burn Aiko	13:00 ~ 13:45 HipPump Toki								
	14:15 ~ 14:45 お試し体験会			14:15 ~ 14:45 お試し体験会	14:30 ~ 15:30 Advance Onri	14:30 ~ 15:15 Pilates×Yoga Aiko								
	CLOSE			CLOSE	CLOSE	16:15 ~ 17:00 Waist (体験OK) Mayu		16:00 ~ 16:45 Back&Chest Miku.A						
						17:45 ~ 18:30 PowerBeatCamp (体験OK) Aiko		17:30 ~ 18:15 Pre Basic (体験OK) Toki						
						CLOSE		CLOSE	CLOSE	18:00 ~ 18:45 Abs (体験OK) Aiko	18:00 ~ 18:45 Reset&Burn Toki	18:15 ~ 19:00 Balance Shoko	18:00 ~ 18:45 Basic (体験OK) Aiko	18:30 ~ 19:00 お試し体験会
										19:30 ~ 20:15 HotWorkout Toki	19:30 ~ 20:15 Back&Chest Mayu	19:30 ~ 20:15 Back&Arm Shoko	19:30 ~ 20:15 Pre Basic (体験OK) Onri	CLOSE
	21:00 ~ 21:45 Basic (体験OK) Aiko			21:00 ~ 21:45 Legs Toki	20:45 ~ 21:30 GlamorousHip (体験OK) Mayu					21:00 ~ 21:45 HipPump 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		【 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	CLOSE	9:00 ~ 11:00	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:30 ~ 11:15		
Beauty Body (体験OK)	Abs (体験OK)		SurFam	HipPump	Back&Chest		StepstoBurn		
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		Onri	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		14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		CLOSE	CLOSE	
			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				
			StepstoBurn	Beauty Body (体験OK)	Basic (体験OK)				
			Toki	Toki	Mayu				
			17:00 ~ 17:45	17:30 ~ 18:15	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	CLOSE	CLOSE	CLOSE	18:00 ~ 18:45			
Reset&Burn	Advance	Abs (体験OK)				Pre Basic (体験OK)			
Toki	Aiko	Aiko				Aiko			
19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15				19:30 ~ 20:30			
BalanceAdvance	Waist (体験OK)	StepstoBurn				Advance			
Onri	Mayu	Onri				Shoko			
21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30				21:15 ~ 22:00			
PowerBeatCamp (体験OK)	Pilates×Yoga	Back&Chest				Abs (体験OK)			
Onri	Aiko	Mayu				Shoko			

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	CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	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		16:00 ~ 16:30	CLOSE	14:30 ~ 15:15		14:30 ~ 15:15
	お試し体験会	CircuitShapeStep		Basic (体験OK)		
		Mayu		Mayu		
	17:00 ~ 17:45	16:00 ~ 16:45		16:00 ~ 16:45		
	Waist&Hip	Balance		PowerBeatCamp (体験OK)		
	Onri	Toki		Onri		
		17:30 ~ 18:15		17:30 ~ 18:15		
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	CLOSE	CLOSE	18:00 ~ 18:45	
Back&Arm	Beauty Body (体験OK)	Legs			Waist (体験OK)	
Onri	Toki	Aiko			Onri	
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			19:30 ~ 20:15	
Reset&Burn	HipPump	GlamorousHip (体験OK)			Waist&Hip	
Toki	Onri	Mayu			Mayu	
21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 21:45	
Pre Basic (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)	Back&Chest	StepstoBurn			
Onri	Toki	Mayu	Onri			

・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。