

SurfFit 銀座店		【	04/01	～	04/08	】	スケジュール		2026/03/13 更新		
04/01	04/02		04/03		04/04		04/05		04/06	04/07	04/08
水	木		金		土		日		月	火	水
10:30 ～ 11:15	CLOSE		7:30 ～ 8:15		10:00 ～ 11:00		10:00 ～ 10:45		CLOSE	10:30 ～ 11:15	10:30 ～ 11:15
HotWorkout		Reset&Burn	Advance	Beauty Body (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)	Back&Arm					
Aiko		Onri	Aiko	Toki	Toki	Aiko					
12:00 ～ 12:45		10:30 ～ 11:15	11:45 ～ 12:30	11:30 ～ 12:15	12:00 ～ 12:45	12:00 ～ 12:45					
Pre Basic (体験OK)		HipPump	Pre Basic (体験OK)	Abs (体験OK)	Reset&Burn	Waist (体験OK)					
Toki		Onri	Aiko	Onri	Aiko	Onri					
12:45 ～ 13:15		12:00 ～ 12:45	13:15 ～ 14:00	13:00 ～ 13:45	13:30 ～ 14:15	12:45 ～ 13:15					
お試し体験会		Beauty Body (体験OK)	Balance	BalanceAdvance	StepstoBurn	お試し体験会					
Comingsoon		Mayu	Toki	Aiko	Toki	Comingsoon					
CLOSE		12:45 ～ 13:15	14:45 ～ 15:30	14:30 ～ 15:15	14:15 ～ 14:45	CLOSE					
		お試し体験会	Back&Chest	Waist (体験OK)	お試し体験会						
		Comingsoon	Aiko	Mayu	Comingsoon						
		CLOSE	16:15 ～ 17:00	16:00 ～ 16:45	CLOSE						
			GlamorousHip (体験OK)	Back&Arm							
			Toki	Onri							
17:00 ～ 17:45	17:45 ～ 18:30	17:30 ～ 18:15									
Basic (体験OK)	PowerBeatCamp	Waist&Hip									
Onri	Toki	Mayu									
18:00 ～ 18:45	18:15 ～ 19:00	18:00 ～ 18:45	CLOSE	CLOSE	18:00 ～ 18:45	18:00 ～ 18:45					
Back&Chest	Back&Arm	Legs			HotWorkout	GlamorousHip (体験OK)					
Mayu	Aiko	Toki			Aiko	Onri					
19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15			19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15					
StepstoBurn	GlamorousHip (体験OK)	CircuitShapeStep			Basic (体験OK)	Abs (体験OK)					
Toki	Mayu	Mayu			Mayu	Toki					
21:00 ～ 21:45	20:45 ～ 21:30	21:00 ～ 21:45			21:00 ～ 21:45	21:00 ～ 21:45					
Waist&Hip	Pilates×Yoga	Abs (体験OK)			HipPump	Balance					
Mayu	Aiko	Toki			Mayu	Toki					

SurfFit 銀座店				【 04/09 ~ 04/16 】	スケジュール		2026/03/13	更新	
04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	7:30 ~ 8:15	10:30 ~ 11:15	CLOSE	CLOSE	
	Basic (体験OK)	Pilates×Yoga	HotWorkout		Back&Chest	Basic (体験OK)			
	Mayu	Aiko	Onri		Mayu	Aiko			
	12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		10:30 ~ 11:15	12:00 ~ 12:45			
	PowerBeatCamp	Waist (体験OK)	Basic (体験OK)		GlamorousHip (体験OK)	HipPump			
	Onri	Mayu	Aiko		Mayu	Onri			
	13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 14:00		12:00 ~ 12:45	CLOSE			
	Abs (体験OK)	Back&Arm	Advance		Beauty Body (体験OK)				
	Onri	Toki	Comingsoon		Toki				
	CLOSE	14:30 ~ 15:15	14:45 ~ 15:30		12:45 ~ 13:15				CLOSE
		HipPump	GlamorousHip (体験OK)		お試し体験会				
		Aiko	Onri		Comingsoon				
16:00 ~ 16:45		16:15 ~ 17:00	CLOSE						
Beauty Body (体験OK)		Abs (体験OK)							
Mayu		Aiko							
17:00 ~ 17:45	17:45 ~ 18:30	CLOSE							
HipPump	Reset&Burn								
Mayu	Toki								
18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45		18:15 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00			
Back&Chest	SteptoBurn		お試し体験会		Back&Arm	Waist&Hip	Legs		
Onri	Comingsoon		Comingsoon		Aiko	Mayu	Aiko		
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	CLOSE	CLOSE		19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15		
Beauty Body (体験OK)	Balance				Abs (体験OK)	PowerBeatCamp	SteptoBurn		
Mayu	Toki				Onri	Toki	Onri		
20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45				21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30		
Waist&Hip	Pre Basic (体験OK)	CLOSE	CLOSE		Reset&Burn	Waist (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)		
Onri	Toki				Onri	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			【 04/17 ~ 04/24 】		スケジュール		2026/03/13 更新	
04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
7:30 ~ 8:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:15	
Legs	Basic (体験OK)	StepstoBurn		Legs	Advance		Balance	
Aiko	Mayu	Comingsoon		Onri	Onri		Onri	
10:30 ~ 11:15	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 12:45	
Abs (体験OK)	Reset&Burn	Pilates×Yoga		Abs (体験OK)	Waist&Hip		HotWorkout	
Toki	Onri	Onri		Onri	Mayu		Comingsoon	
12:00 ~ 12:45	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	CLOSE		13:30 ~ 14:15	
BalanceAdvance	CircuitShapeStep	Beauty Body (体験OK)		HotWorkout			Waist (体験OK)	
Toki	Aiko	Mayu		Comingsoon			Onri	
CLOSE	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		CLOSE			CLOSE	14:15 ~ 14:45
	Waist&Hip	Back&Arm						お試し体験会
	Mayu	Onri						Comingsoon
	16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45			16:00 ~ 16:30	CLOSE		
	Pre Basic (体験OK)	Waist (体験OK)			お試し体験会			
	Aiko	Mayu			Comingsoon			
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	17:00 ~ 17:45						
HipPump	Back&Chest	Reset&Burn						
Onri	Onri	Toki						
18:00 ~ 18:45	CLOSE	CLOSE		18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	
HipPump				Basic (体験OK)	Balance	Beauty Body (体験OK)	PowerBeatCamp	
Chihiro				Mayu	Toki	Mayu	Aiko	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	
Advance				Waist&Hip	Pre Basic (体験OK)	HipPump	Back&Arm	
Chihiro				Shoko	Toki	Toki	Shoko	
21:15 ~ 22:00				21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45	
Basic (体験OK)				Back&Arm	Back&Chest	StepstoBurn	Legs	
Mayu				Shoko	Aiko	Comingsoon	Shoko	

SurfFit 銀座店		【 04/25 ~ 04/30 】		スケジュール		
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	7:30 ~ 8:15	10:00 ~ 10:45	CLOSE	
Beauty Body (体験OK)	BalanceAdvance		HipPump	PowerBeatCamp		
Mayu	Onri		Aiko	Toki		
11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		10:30 ~ 11:15	11:30 ~ 12:15		
StepstoBurn	Waist (体験OK)		Back&Arm	GlamorousHip (体験OK)		
Toki	Mayu		Onri	Toki		
13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		12:00 ~ 12:45	13:00 ~ 13:45		
Abs (体験OK)	CircuitShapeStep		Pilates×Yoga	Waist&Hip		
Aiko	Onri		Onri	Mayu		
14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		12:45 ~ 13:15	14:30 ~ 15:30		
Pre Basic (体験OK)	Basic (体験OK)		お試し体験会	Advance		
Toki	Onri		Comingsoon	Comingsoon		
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45		CLOSE	16:15 ~ 17:00	CLOSE	
Advance	Waist&Hip			Waist (体験OK)		
Aiko	Mayu			Mayu		
18:00 ~ 20:00	17:30 ~ 18:15			17:45 ~ 18:30		17:00 ~ 17:45
SurFam	GlamorousHip (体験OK)			Back&Chest		StepstoBurn
Onri	Mayu			Mayu		Onri
CLOSE	CLOSE		18:00 ~ 18:45	CLOSE	18:15 ~ 19:00	
			Reset&Burn		Waist (体験OK)	
			Toki		Mayu	
			19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:15	
			HotWorkout		Balance	
			Comingsoon		Aiko	
			21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 21:45	
			Beauty Body (体験OK)		Back&Chest	
			Toki		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。