

SurfFit 銀座店		【	08/01	～	08/08	】	スケジュール		2026/08/01	更新	
08/01	08/02		08/03		08/04		08/05		08/06	08/07	08/08
土	日		月		火		水		木	金	土
10:00 ～ 11:00	10:00 ～ 10:45	CLOSE	CLOSE	CLOSE	7:30 ～ 8:15		10:30 ～ 11:30		CLOSE	7:30 ～ 8:15	10:00 ～ 10:45
神曲SURF	Abs (体験OK)				Balance	神曲SURF	Beauty Body (体験OK)	SteptoBurn			
Aiko	Mayu				Aiko	Onri	Toki	Aiko			
11:45 ～ 12:30	11:30 ～ 12:15				10:30 ～ 11:15	12:15 ～ 13:00	9:00 ～ 9:30	11:30 ～ 12:15			
GlamorousHip (体験OK)	熱波SURF				Waist (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	お試し体験会	Basic (体験OK)			
Onri	Nana				Mayu	Nana	Comingsoon	Nana			
13:15 ～ 14:00	13:00 ～ 13:45				12:00 ～ 13:00	13:00 ～ 13:30	9:30 ～ 10:00	13:00 ～ 14:00			
Back&Arm	Basic (体験OK)				Advance	お試し体験会	お試し体験会	Advance			
Toki	Mayu				Aiko	Comingsoon	Comingsoon	Onri			
14:45 ～ 15:30	14:30 ～ 15:15				CLOSE	CLOSE	CLOSE	10:30 ～ 11:15		14:45 ～ 15:30	
Balance	CircuitShapeStep							熱波SURF		Pre Basic (体験OK)	
Onri	Aiko							Toki		Aiko	
16:15 ～ 17:00	16:00 ～ 16:45							12:00 ～ 12:45		16:15 ～ 17:00	
Waist (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	Back&Arm	HotWorkout								
Mayu	Nana	Aiko	Nana								
17:45 ～ 18:30	17:30 ～ 18:15	17:00 ～ 17:45	17:45 ～ 18:30								
HipPump	Back&Chest	Abs (体験OK)	Balance								
Nana	Aiko	Mayu	Onri								
CLOSE	CLOSE	18:00 ～ 18:45	18:00 ～ 18:45	18:15 ～ 19:00				18:00 ～ 18:45	CLOSE		
		Waist&Hip	PowerBeatCamp (体験OK)	HipPump	Waist (体験OK)						
		Nana	Nana	Nana	Mayu						
		19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15	19:30 ～ 20:15						
HotWorkout	GlamorousHip (体験OK)	Back&Chest	CircuitShapeStep								
Onri	Toki	Shoko	Mayu								
21:00 ～ 21:45	21:00 ～ 21:45	20:45 ～ 21:30	21:00 ～ 21:45								
Beauty Body (体験OK)	SteptoBurn	BalanceAdvance	Pilates×Yoga								
Toki	Toki	Shoko	Aiko								

SurfFit 銀座店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2026/08/01		更新					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16						
日	月	火	水	木	金	土	日						
10:00 ~ 10:45 GlamorousHip (体験OK) Toki	CLOSE	10:00 ~ 10:45 Basic (体験OK) Nana	10:30 ~ 11:15 Abs (体験OK) Mayu	CLOSE	10:30 ~ 11:15 PowerBeatCamp (体験OK) Onri	10:00 ~ 10:45 Pilates×Yoga Aiko	10:00 ~ 10:45 CircuitShapeStep Nana						
11:30 ~ 12:30 神曲SURF Mayu		11:30 ~ 12:15 HotWorkout Toki	12:00 ~ 12:45 熱波SURF Toki		12:00 ~ 12:45 Back&Chest Mayu	11:30 ~ 12:15 Waist&Hip Mayu	11:30 ~ 12:15 Abs (体験OK) Mayu						
13:15 ~ 14:00 HipPump Onri		13:00 ~ 13:45 Beauty Body (体験OK) Onri	12:45 ~ 13:15 お試し体験会 Comingsoon		13:30 ~ 14:15 BalanceAdvance Onri	13:00 ~ 13:45 Basic (体験OK) Nana	13:00 ~ 13:45 Pre Basic (体験OK) Nana						
14:45 ~ 15:30 Beauty Body (体験OK) Mayu		14:30 ~ 15:15 HipPump Nana	CLOSE		14:15 ~ 14:45 お試し体験会 Comingsoon	14:30 ~ 15:15 Back&Arm Aiko	14:30 ~ 15:15 Back&Chest Toki						
16:15 ~ 17:00 BalanceAdvance Toki		16:00 ~ 16:45 Abs (体験OK) Toki			16:00 ~ 16:30 お試し体験会 Comingsoon	CLOSE	16:00 ~ 16:45 熱波SURF Nana	16:00 ~ 16:45 Waist (体験OK) Mayu					
17:45 ~ 18:30 PowerBeatCamp (体験OK) Onri		17:30 ~ 18:15 Back&Arm Onri			17:00 ~ 17:45 Balance Onri		17:30 ~ 18:15 Beauty Body (体験OK) Mayu	17:30 ~ 18:15 StepptoBurn Toki					
CLOSE		CLOSE			18:00 ~ 18:45 CircuitShapeStep Onri		18:00 ~ 18:45 GlamorousHip (体験OK) Mayu	18:00 ~ 18:45 Abs (体験OK) Mayu	18:15 ~ 18:45 お試し体験会 Comingsoon	CLOSE			
					19:30 ~ 20:15 Waist (体験OK) Aiko	19:30 ~ 20:30 Advance Shoko	19:30 ~ 20:30 神曲SURF Aiko						
					21:00 ~ 21:45 Pre Basic (体験OK) Nana	21:00 ~ 21:45 Waist&Hip Shoko	21:15 ~ 22:00 Basic (体験OK) Nana						
					CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		

- ・ 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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/08/01 更新			
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24		
月	火	水	木	金	土	日	月		
CLOSE	7:30 ~ 8:15 Pilates×Yoga Onri	10:30 ~ 11:15 Back&Arm Onri	CLOSE	7:30 ~ 8:15 Basic (体験OK) Mayu	10:00 ~ 10:45 Waist (体験OK) Onri	10:00 ~ 10:45 Waist&Hip Nana	CLOSE		
	10:30 ~ 11:15 SteptoBurn Onri	12:00 ~ 12:45 Abs (体験OK) Toki		9:00 ~ 9:30 お試し体験会 Comingsoon	11:30 ~ 12:15 BalanceAdvance Toki	11:30 ~ 12:15 GlamorousHip (体験OK) Toki			
	12:00 ~ 12:45 Waist&Hip Mayu	CLOSE		9:30 ~ 10:00 お試し体験会 Comingsoon	13:00 ~ 13:45 Pre Basic (体験OK) Nana	13:00 ~ 14:00 Advance Onri			
	12:45 ~ 13:15 お試し体験会 Comingsoon			10:30 ~ 11:15 HipPump Nana	14:30 ~ 15:15 SteptoBurn Onri	14:45 ~ 15:30 Abs (体験OK) Toki			
	CLOSE			12:00 ~ 12:45 CircuitShapeStep Mayu	16:00 ~ 16:45 Beauty Body (体験OK) Toki	16:15 ~ 17:00 HipPump Nana			
				17:00 ~ 17:45 Beauty Body (体験OK) Mayu	CLOSE	17:30 ~ 18:15 HotWorkout Nana		17:45 ~ 18:30 Basic (体験OK) Onri	
				18:00 ~ 19:00 神曲SURF Mayu		18:00 ~ 19:00 Advance Chihiro		18:15 ~ 19:00 HotWorkout Nana	18:00 ~ 18:45 GlamorousHip (体験OK) Toki
				19:45 ~ 20:30 Basic (体験OK) Aiko	19:45 ~ 20:30 HipPump Chihiro	19:30 ~ 20:15 BalanceAdvance Aiko		19:30 ~ 20:15 Waist&Hip Nana	CLOSE
	21:15 ~ 22:00 PowerBeatCamp (体験OK) Toki	21:15 ~ 22:00 Waist (体験OK) Mayu		20:45 ~ 21:30 Back&Chest Aiko	21:00 ~ 21:45 熱波SURF Toki				

SurfFit 銀座店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		2026/08/01	更新
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 11:00	CLOSE	CLOSE
GlamorousHip (体験OK)	Advance		Back&Chest	PowerBeatCamp (体験OK)	神曲SURF		
Mayu	Aiko		Aiko	Nana	Comingsoon		
12:00 ~ 12:45	12:15 ~ 13:00		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:45 ~ 12:30		
HotWorkout	Pre Basic (体験OK)		Waist (体験OK)	Balance	熱波SURF		
Nana	Toki		Onri	Onri	Comingsoon		
13:30 ~ 14:15	CLOSE		13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 13:45	13:15 ~ 14:00		
Beauty Body (体験OK)			神曲SURF	GlamorousHip (体験OK)	Special Lesson ※詳細・予約、後日公開となります		
Mayu			Aiko	Mayu	Comingsoon		
CLOSE			CLOSE	CLOSE	14:30 ~ 15:15		
		Back&Arm			Special Lesson ※詳細・予約、後日公開となります		
		Toki			Comingsoon		
	16:00 ~ 17:30	16:15 ~ 17:00					
	SurFam Premium	Special Lesson ※詳細・予約、後日公開となります					
18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
Waist&Hip	PowerBeatCamp (体験OK)	Pre Basic (体験OK)	SteptoBurn				
Nana	Nana	Nana	Onri				
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15				
Back&Arm	Pilates×Yoga	熱波SURF	Beauty Body (体験OK)				
Aiko	Onri	Toki	Onri				
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45				
Basic (体験OK)	Abs (体験OK)	Balance	HipPump				
Aiko	Mayu	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。