

SurfFit 銀座店		【 09/01 ~ 09/08 】	スケジュール		2026/08/14 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15	CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	7:30 ~ 8:15
Beauty Body (体験OK)	CircuitShapeStep		GlamorousHip (体験OK)	HotWorkout	Beauty Body (体験OK)		Waist (体験OK)
Toki	Nana		Mayu	Nana	Toki		Mayu
12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:30		9:00 ~ 9:30
Abs (体験OK)	Basic (体験OK)		HipPump	Balance	神曲SURF		お試し体験会
Aiko	Nana		Nana	Toki	Aiko		comingsoon
13:30 ~ 14:30	12:45 ~ 13:15		13:30 ~ 14:15	13:00 ~ 13:45	13:15 ~ 14:00		9:30 ~ 10:00
Advance	お試し体験会		Back&Chest	Pre Basic (体験OK)	Basic (体験OK)		お試し体験会
Toki	comingsoon		Mayu	Nana	Nana		comingsoon
CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	14:30 ~ 15:15		14:45 ~ 15:30
		熱波SURF			Back&Arm	SteptoBurn	
		Toki			Toki	Mayu	
		16:00 ~ 16:45			16:15 ~ 17:00	12:00 ~ 12:45	
		CircuitShapeStep			Waist (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)	
		Mayu			Aiko	Toki	
		17:30 ~ 18:15			17:45 ~ 18:30	CLOSE	
		GlamorousHip (体験OK)			Waist&Hip		
		Mayu			Nana		
		18:00 ~ 18:45			18:00 ~ 19:00		18:15 ~ 19:00
Back&Chest	神曲SURF	Pilates×Yoga	BalanceAdvance	熱波SURF			
Onri	Mayu	Onri	Onri	Toki			
19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			
熱波SURF	SteptoBurn	Advance	PowerBeatCamp (体験OK)	HipPump			
Nana	Toki	Shoko	Nana	Nana			
21:00 ~ 21:45	21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45			
Pre Basic (体験OK)	Waist (体験OK)	Balance	Abs (体験OK)	HotWorkout			
Onri	Mayu	Shoko	Onri	Nana			

SurfFit 銀座店					【 09/09 ~ 09/16 】	スケジュール		2026/08/14	更新	
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16			
水	木	金	土	日	月	火	水			
10:30 ~ 11:15	CLOSE	7:30 ~ 8:15	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:30 ~ 11:15	10:30 ~ 11:15			
Back&Chest		Basic (体験OK)	Waist&Hip	BalanceAdvance		Abs (体験OK)	Beauty Body (体験OK)			
Toki		Nana	Mayu	Aiko		Toki	Aiko			
12:00 ~ 12:45		9:00 ~ 9:30	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		12:00 ~ 12:45	12:00 ~ 13:00			
Pre Basic (体験OK)		お試し体験会	Pre Basic (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)		Basic (体験OK)	神曲SURF			
Onri		comingsoon	Toki	Mayu		Aiko	Mayu			
CLOSE		9:30 ~ 10:00	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 13:30			
		お試し体験会	Pilates×Yoga	HipPump		BalanceAdvance	お試し体験会			
		comingsoon	Aiko	Toki		Toki	comingsoon			
		10:30 ~ 11:15	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		CLOSE	CLOSE	CLOSE		
		熱波SURF	Basic (体験OK)	Abs (体験OK)						
		Nana	Mayu	Aiko						
		12:00 ~ 12:45	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 16:45						
		Beauty Body (体験OK)	Advance	Beauty Body (体験OK)						
		Mayu	Aiko	Mayu						
	17:00 ~ 17:45	CLOSE	17:45 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15						
PowerBeatCamp (体験OK)	PowerBeatCamp (体験OK)		Balance							
Nana	Toki		Toki							
18:00 ~ 18:45	18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	CLOSE	CLOSE	18:00 ~ 18:45	18:00 ~ 18:45				
Pilates×Yoga	Waist (体験OK)	SteptoBurn			Pre Basic (体験OK)	HipPump				
Aiko	Aiko	Toki			Nana	Chihiro				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:15				
神曲SURF	CircuitShapeStep	Abs (体験OK)			神曲SURF	CircuitShapeStep				
Onri	Onri	Mayu			Aiko	Chihiro				
21:15 ~ 22:00	20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45	CLOSE	CLOSE	21:15 ~ 22:00	21:00 ~ 21:45				
Back&Arm	Back&Chest	Pre Basic (体験OK)			Waist&Hip	Balance				
Aiko	Aiko	Toki			Nana	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		【 09/17 ~ 09/24 】			スケジュール		2026/08/14	更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	
	Advance	Basic (体験OK)	熱波SURF		PowerBeatCamp (体験OK)	Waist (体験OK)		
	Onri	Nana	Nana		Nana	Mayu		
	12:15 ~ 13:00	11:30 ~ 12:15	11:30 ~ 12:15		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
	Pilates×Yoga	Back&Arm	SteptoBurn		神曲SURF	Advance		
	Onri	Onri	Onri		Mayu	Onri		
	13:45 ~ 14:30	13:00 ~ 13:45	13:00 ~ 13:45		13:15 ~ 14:00	13:15 ~ 14:00		
	Pre Basic (体験OK)	GlamorousHip (体験OK)	Waist (体験OK)		GlamorousHip (体験OK)	Basic (体験OK)		
	Toki	Aiko	Aiko		Toki	Nana		
	CLOSE	14:30 ~ 15:15	14:30 ~ 15:15		14:45 ~ 15:30	14:45 ~ 15:30		
		HotWorkout	PowerBeatCamp (体験OK)		CircuitShapeStep	HipPump		
		Nana	Nana		Nana	Mayu		
		16:00 ~ 16:45	16:00 ~ 16:45		16:15 ~ 17:00	16:15 ~ 17:00		
		Beauty Body (体験OK)	HipPump		Basic (体験OK)	Abs (体験OK)		
		Onri	Onri		Mayu	Onri		
17:00 ~ 17:45		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:15		17:45 ~ 18:30	17:45 ~ 18:30		
GlamorousHip (体験OK)		神曲SURF	BalanceAdvance		SteptoBurn	熱波SURF		Beauty Body (体験OK)
Toki		Aiko	Aiko		Toki	Nana		Mayu
18:15 ~ 19:00	18:00 ~ 18:45	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	18:15 ~ 19:00	
熱波SURF	Balance						SteptoBurn	
Toki	Aiko						Mayu	
19:30 ~ 20:15	19:30 ~ 20:15						19:30 ~ 20:15	
Waist (体験OK)	Waist&Hip						Waist&Hip	
Mayu	Mayu						Shoko	
20:45 ~ 21:30	21:00 ~ 21:45						20:45 ~ 21:30	
HotWorkout	Abs (体験OK)						Back&Arm	
Nana	Aiko						Shoko	

SurfFit 銀座店			【 09/25 ~ 09/30 】			スケジュール			2026/08/14	更新	
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
7:30 ~ 8:15		10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 10:45		CLOSE		10:30 ~ 11:15		10:30 ~ 11:15	
Pilates×Yoga		SurFam Premium		Abs (体験OK)				Back&Arm		HipPump	
Aiko		comingsoon		Mayu				Toki		Nana	
9:00 ~ 9:30		11:30 ~ 12:15		11:30 ~ 12:15				12:00 ~ 12:45		12:00 ~ 12:45	
お試し体験会		HotWorkout		HipPump				Waist (体験OK)		CircuitShapeStep	
comingsoon		Nana		Onri				Mayu		Nana	
9:30 ~ 10:00		13:00 ~ 13:45		13:00 ~ 13:45				13:30 ~ 14:15		CLOSE	
お試し体験会		Pre Basic (体験OK)		BalanceAdvance				Beauty Body (体験OK)			
comingsoon		Toki						Toki			
10:30 ~ 11:15		14:30 ~ 15:15		14:30 ~ 15:15				CLOSE			
Waist&Hip		Back&Arm		GlamorousHip (体験OK)							
Nana		Aiko		Mayu							
12:00 ~ 13:00		16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 16:45							
Advance		神曲SURF		Balance							
Aiko		Onri		Onri							
CLOSE		17:45 ~ 18:30		17:30 ~ 18:15							
		Back&Chest		Beauty Body (体験OK)							
		Mayu		Toki							
18:00 ~ 18:45		CLOSE		CLOSE				18:00 ~ 18:45		18:00 ~ 18:45	
熱波SURF								Basic (体験OK)		Waist&Hip	
Toki								Nana		Aiko	
19:30 ~ 20:15								19:30 ~ 20:15		19:30 ~ 20:15	
HotWorkout								Back&Chest		BalanceAdvance	
Nana								Mayu		Onri	
21:00 ~ 21:45								21:00 ~ 21:45		21:00 ~ 21:45	
Pre Basic (体験OK)								PowerBeatCamp (体験OK)		Pilates×Yoga	
Toki								Nana		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。