

SurfFit 銀座店				【	09/01	～	09/08	】	スケジュール		2026/08/19	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		CLOSE		10:30 ～ 11:15					
								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)					
CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		Toki					
														17:30 ～ 18:15		17:45 ～ 18:30		CLOSE	
														GlamorousHip (体験OK)		Waist&Hip		CLOSE	
														Toki		Nana		CLOSE	
														Onri		18:00 ～ 18:45		18:00 ～ 18:45	
Back&Chest		神曲SURF		Pilates×Yoga		BalanceAdvance		CLOSE		CLOSE		18:00 ～ 18:45							
Onri		Mayu		Onri		Onri						熱波SURF							
19:30 ～ 20:15		19:45 ～ 20:30		19:30 ～ 20:30		19:30 ～ 20:15						Toki							
熱波SURF		SteptoBurn		Advance		PowerBeatCamp (体験OK)						19:30 ～ 20:15							
Nana		Toki		Shoko		Nana						HipPump							
21:00 ～ 21:45		21:15 ～ 22:00		21:00 ～ 21:45		21:00 ～ 21:45						Nana							
Pre Basic (体験OK)		Waist (体験OK)		Balance		Abs (体験OK)						21:00 ～ 21:45							
Onri		Mayu		Shoko		Onri						HotWorkout							
												Nana							

SurfFit 銀座店		【 09/09 ~ 09/16 】			スケジュール		2026/08/19	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	13:00 ~ 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	
		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							
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		2026/08/19 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	17:00 ~ 17:45
GlamorousHip (体験OK)		神曲SURF	BalanceAdvance		SteptoBurn	熱波SURF	Beauty Body (体験OK)
Mayu		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							
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				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			

2026/08/19 更新

- ・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。