

9

MONDAY

KC ガループレッスン

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY



September  
令和7年  
2025

SUNDAY

<p>1 JUNG KOOK </p> <p>21:15~22:01 limit×limit</p>	<p>2 永野 </p> <p>お盆も終わり日照時間が短くなってきましたね♪ 北海道の長い冬に向けてまずはカラダ作りから☞ 9月もしっかり背中を押していきたいと思います。 2025年残り4か月！ファイティン！！</p>	<p>3 榎岡かずお</p>	<p>4 田丸麻紀</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>5 伊達政宗   </p>	<p>6 氷川きよし</p> <p>19:00~19:45 DAS</p>	<p>7 エリザベス1世</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>8 山口一郎 </p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>9 チョン・イル  </p>	<p>10 松田翔太 </p>	<p>11 磯村勇斗 </p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>12 戸田恵子 『ゲゲゲの鬼太郎』の鬼太郎 役、『きかんしゃトーマス』 トーマス役『それいけ!アンパン マン』のアンパンマン役</p>	<p>13 山田洋次  </p> <p>20:00-20:45 TAIKAN</p>	<p>14 赤塚不二夫 </p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>15 マルコ・ポーロ  敬老の日</p> <p>10:00~10:45 &amp;YOGA 21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>16 内野聖陽 本名「うちの まさあき」 「きのう何食べた？」のケンジ 役は原作読者としても良いキャ スティングだと思います。</p>	<p>17 なかやまきんに君  最終学歴はサンタモニカ・カ レッジ運動生理学部</p>	<p>18 山田裕貴</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>19 ソン・ジュンギ   </p>	<p>20 安室奈美恵</p> <p>19:00~19:45 DAS</p>	<p>21 二階堂ふみ </p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>22 鈴木雅之  ※時間注意※</p> <p>21:00~21:45 limit×limit</p>	<p>23 鈴木杏樹 秋分の日  </p>	<p>24 KAN 本名:木村和(きむらかん) 愛は勝つ 心配ないからね 君の想いが 誰かにとどく明日がきっとある</p>	<p>25 MEGUMI</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>26 天童よしみ 本名:吉田 芳美 「天」から授かった「童 (わら)」で「天童よし み」と命名</p>	<p>27 岸谷五朗  </p> <p>20:00-20:45 TAIKAN</p>	<p>28 吹石一恵 </p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>29 岸優太 </p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>30 西島隆弘 パッと見た感じ西島秀俊と間違 えてしまうかもしれませんが我 らが札幌出身のNissyです。</p>	<p> この時期は夏の疲れがどっぴり出やすく、なかなか回復しにくい方も多と思います。 「9月病」「秋バテ」「秋うつ」って言うらしいです。 食事や睡眠の見直しもちろんですが、適度な運動習慣も大事です。 深まる秋を満喫させる為に少しだけ...朝起きたら思いっきり伸びてみたり、いつもよりも深〜く 呼吸をしてみたりすることで自律神経も整いやすいです。</p>					

DAS 自重筋トレ×有酸素 効率よくサーキットトレーニングをしてスッキリしましょ！

limit×limit 一人では難しい運動もみんなであれば限界突破！冬に向けてカラダを鍛えましょう♪

Suit バーベルを使用して短時間で全身運動！日曜日の15分プラスは何が起こるかはお楽しみ(>\_<)

TAIKAN 美しい姿勢には体幹トレーニングは必須！隔週で美姿勢を手に入れましょう。

place KARADAchiffonYAMANOTE Price 💰 30min ¥1,650- 45min ¥2,000- 60min ¥2,500- Capacity 🧑🧑🧑🧑🧑🧑6Member

