

10

MONDAY

KCグループレッスン

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

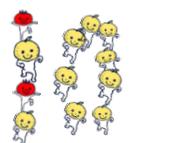
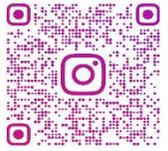
everything FRIDAY



SATURDAY

October
令和7年
2025

SUNDAY

 <p>2025年残り3か月！3ヶ月でカラダは変わる？ AIに聞いてみた👁️ 適切なトレーニングと食事管理を3ヶ月継続すれば、 体は目に見えて変わります。3ヶ月は、筋肉量が増え、体脂肪が減少し、 見た目が引き締まるなど、変化を実感しやすい期間とされています。</p>	<p>1</p> <p>亨利ー3世</p>	<p>2</p> <p>浜崎あゆみ</p> <p>※時間注意※ 20:00~20:45 Suit</p>	<p>3</p> <p>石田ゆり子</p> <p>①1匹の犬「雪」と6匹の猫、ハニたび（「ハニオ」「たび」はちみつ兄弟「はっち」と「みつ」。「バンド」「東風」と暮らしている。</p>	<p>4</p> <p>上田竜也</p> <p>19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>5</p> <p>井口理</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p> 	
<p>6</p> <p>堀北真希</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p> 	<p>7</p> <p>叶恭子</p> <p>叶美香の2人からなるユニット、叶姉妹の姉役。なんと1962生まれ！現在は「セブリティライフスタイルプロデューサー」を名乗っている。</p>	<p>8</p> <p>ブルーノ・マーズ</p> <p>祝40歳 本名ピーター・ジーン・ヘルナンデス (Peter Gene Hernandez) 身長165 cm。ハワイ生まれ。</p>	<p>9</p> <p>なだぎ武</p> <p>20:15~21:00 Suit</p> 	<p>10</p> <p>ToshiI</p> <p>②総称して、「ムツゴロウ王国」になぞらえて「ゆりごろう王国」といわれている。</p>	<p>11</p> <p>秦基博</p> <p>20:00-20:45 TAIKAN</p>	<p>12</p> <p>ともさかりえ</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p> 
<p>13</p> <p>松嶋菜々子</p> <p>10:00~10:45 &YOGA 21:15~22:00 limit×limit</p> 	<p>14</p> <p>永作博美</p> 	<p>15</p> <p>ジャッキーちゃん</p> 	<p>16</p> <p>伊藤博文</p> <p>※時間注意※ 20:00~20:45 Suit</p>	<p>17</p> <p>もたいまさこ</p> 	<p>18</p> <p>仲里依紗</p> <p>19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>19</p> <p>金子賢</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p> 
<p>20</p> <p>山田孝之</p> <p>※時間注意※ 20:00~20:45 limit×limit</p> 	<p>21</p> <p>K&TEAM</p> <p>2025年世界陸上で注目のイケメン応援サポーターしていた。ちなみに妻はタレントの関根麻里。義父はタレントの関根勤。…ではない。</p>	<p>22</p> <p>タケカワユキヒデ</p> <p>ゴダイゴのメインボーカルであり、ほとんどのシングル曲の作曲者。「竹川行秀」と誤記されることが多いことから、カタカナで表記されている。</p>	<p>23</p> <p>渡辺直美</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>24</p> <p>よしこ</p> <p>毎週末、家族全員でリビングに集まり、寝る前に『千と千尋の神隠し』を見ていた。(8年間続いた)、今でも同作の台詞を暗唱している。</p>	<p>25</p> <p>ラッキィ池田</p> <p>20:00-20:45 TAIKAN</p> 	<p>26</p> <p>マツコ・デラックス</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p> 
<p>27</p> <p>青山テルマ</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p> 	<p>28</p> <p>ジュリア・ロバーツ</p> <p>兄のエリック(現在は不仲)、姉のリサ、姪のイマも俳優。</p>	<p>29</p> <p>ホリエモン</p> 	<p>30</p> <p>鬼束ちひろ</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>31</p> <p>山本耕史</p> 	<p>スケジュール変更等はInstagram(ストーリー)でご案内しています。金曜日とかに突然KOGITAROU🍷やりがちです。@KARADACHIFFON2010</p> 	

お待たせしました！45分になって復活！🍷KOGITAROU サイクルエクササイズ🍷翌朝ビックリするくらいスッキリします。

🍷 limit × limit No limit！短めのインターバルで全身を引き締めていきます。限界は自分で決めるものではない。

🍷 Suit バーベルを使用して短時間で全身運動！日曜日の15分プラスは更に楽しいです。

🍷 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 KARADACHIFFON YAMANOTE Price 💰 30min ¥1,650- 45min ¥2,000- 60min ¥2,500- Capacity 🧑🧑🧑🧑 6Member

13日祝日10:00
&YOGAもあるよ。