

12  
MONDAY

KC グループ レッスン

everything  
FRIDAY

SATURDAY

december  
令和7年  
2025  
SUNDAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<p>1 武田信玄</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>2 プリトニー・スピアーズ</p> <p>2025年最後の一月です！ それでは2025年振り返って見ようと思います。 ※ほぼ鈴木情報</p>	<p>3 古田新太</p> <p>1月 小池の今年の書初めは「巫山戯る」でした。だいぶ巫山戯っていたと思います。</p>	<p>4 JIN</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>5 観月ありさ</p> <p>2月 安田レッスンSHOW st. がTAIKANに変わりました。きっとネーミングが恥ずかしくて変えたかったのかしら(笑)</p>	<p>6 久石譲</p> <p>20:00~20:45 TAIKAN</p>	<p>7 Toru (ONE OK ROCK)</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>8 稲垣吾郎</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>9 高橋一生</p> <p>3月 北海道神宮で初めて神宮茶屋へ。観光客に交じって大人気の福し餅食べました</p>	<p>10 佐藤浩市</p> <p>4月 小池の個人インスタ開始 15周年に向けて限定配信予定でしたが、終わりは未定。またの方は是非申請してね♪</p>	<p>11 加賀まりこ</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>12 瀬戸朝香</p> <p>5月 安田氏、半年ぶり？のスパルタンへ！毎度おなじみ日焼け&amp;傷作って帰ってきました</p>	<p>13 妻夫木聡</p> <p>19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>14 錦野旦</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>15 高橋克典</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>16 桐谷美玲</p> <p>6月 15周年に向けてTORAJIRO登場。Tシャツもみんなで御揃い♪</p>	<p>17 假屋崎省吾</p> <p>7月 カラダシフォン宮の森祝 15周年皆様を支えられてここまで来ました。言葉にならないくらい大感謝です。</p>	<p>18 ブラッド・ピット</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>19 高石あかり</p> <p>8月 暑い。とにかく暑い。北海道はお盆明けたら涼しくなるって都市伝説になったのでしょうか…</p>	<p>20 荻原健司</p> <p>20:00~20:45 TAIKAN</p>	<p>21 本木雅弘 (モックン)</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>22 飯尾和樹 (ずん)</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>23 矢田亜希子</p> <p>9月 鈴木、冷蔵庫買う。冷蔵庫新しいとテンション上がりますね！まだ綺麗に保っています。</p>	<p>24 相葉雅紀</p> <p>10月 あれ？10月って一昨日くらいの記憶です。鈴木断捨離始めるも、未だ継続中～。</p>	<p>25 小手伸也</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>26 小栗旬</p> <p>11月 鈴木、エアコン取り替えてもらって来年はキレイな空気に生まれ夏も快適の予定です。</p>	<p>27 テリー伊藤</p> <p>19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>28 トータス松本</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>29 浜田省吾</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>30 V</p> <p>18:00~18:45 &amp;YOGA</p>	<p>31 倉本聰</p> <p>振り返るよりも先を見つめる体質なので、2025年残りも楽しみましょう！！来年もよろしくお願いします。</p>	<p>2025年いよいよ最後の月！今年はいかがでしたか？ 年末年始のスケジュールはもう少し増えるかも？もう少しお待ちください。 2026年は丙午(ひのえうま)の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年になるらしいです！ファイティン！</p>			

👟 KOGITAROU 有酸素運動不足集まれ～🚲 自転車に乗ったその瞬間から明日の浮腫み解消ダス！

👟 limit×limit 全身を引き締めていきます。ちなみに小池のインスタアカウントはlimited.kcf

👟 Suit (plus) バーベルを使用して短時間で全身運動！日曜日の15分プラスは毎回お楽しみ♪

👟 TAIKAN 美しい姿勢には体幹トレーニングは必須！残り少ないですので是非体験してみてください。

30日18:00  
&YOGAもあるよ。

place KARADachiffonYAMANOTE Price 💰 30min ¥1,650- 45min ¥2,000- 60min ¥2,500- Capacity 🧑🧑🧑🧑🧑6or7Member