

1

KC グループ レッスン

January
令和8年
2026

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

2026年始まりました！ 末広がりの令和8年、なんでも上手(馬)く行くの午年 という事で、今年もカラダを動かすことで体調を整えて いい一年にしていきましょう！ 本年も、どうぞ宜しくお願い致します。		 @KARADACHIFFON2010	1 役所広司 11:30~12:15 GANTANlimit ※3名様以上で開催※料金下記参照	2 竹野内豊 17:00~17:45 Suit & KOGITAROU ※3名様以上で開催※料金下記参照	3 柳葉敏郎 20:00~20:45 New Year Suit 21:00~21:30 NewYearTAIKAN	4 トレイ・ヒルマン 20:00~21:00 Suit plus
5 宮崎駿 21:15~22:00 limit×limit	6 チャゲ UMA UMA UMA 高橋由美子と言えば1994年1月ドラマの南くんの恋人。32年前なんですわね。チヨミみたいに小さくなったら、どうしようかなあ… 	7 高橋由美子 高橋由美子と言えば1994年1月ドラマの南くんの恋人。32年前なんですわね。チヨミみたいに小さくなったら、どうしようかなあ… 	8 徳川綱吉 20:15~21:00 Suit	9 井上真央 ドラマ「花より男子」I期は何と20年以上前の事…その4年前には台湾で「流星花園」というタイトルでドラマ化されていました！日本よりも先でしたか！	10 財前直見 19:00~19:45 KOGITAROU	11 松岡昌宏 20:00~21:00 Suit plus
12 村上春樹 10:00~10:45 & YOGA 20:15~21:00 limit×limit 21:15 KOGITAROU(30)	13 オーランド・ブルーム パイレーツオブカリビアンで有名ですが、海賊と言えば、にこにこぶんの「ぼろり」。昔、ぼろりが好きで頭にバンダナ巻いて、海賊になったかったなあ 	14 石田純一 	15 樹木希林 20:15~21:00 Suit	16 ダンディ坂野 「ゲッツ！」が「新語・流行語大賞」にノミネートされたのは2003年の事。野球で使われるゲッツーとは別の意味らしい。	17 山口百恵 	18 マイメロディ 20:00~21:00 Suit plus
19 宇多田ヒカル 時間注意 20:15~21:00 limit×limit	20 IKKO 	21 高田純次 テキトー男の名言は沢山ありますが… 日本で初めてサーフィンしたのは俺だよ。わかんないけど。	22 うさぎ(ちいかわ) 20:15~21:00 Suit	23 ジャイアント馬場 UMA 	24 尾崎将司 19:00~19:45 KOGITAROU	25 多部未華子 20:00~21:00 Suit plus
26 所ジョージ 時間注意 20:15~21:00 limit×limit	27 モーツァルト 出生名:ヨアンネス・クリュストムス・ウォルフガングス・テオフィルス・モザルト 別名:神童	28 新庄剛志 	29 毛利衛 20:15~21:00 Suit	30 長谷川町子 『サザエさん』は、1969年(昭和44年)10月5日から放送されている	31 石黒賢 	

👟 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♪

👟 & YOGA 伸ばして反って捻ってバランス、普段意識できないカラダの使い方ワンランクアップです。



年始のレッスンも
よろしくね

place KARADACHIFFON YAMANOTE Price 💰 30min ¥1,650- 45min ¥2,000- 1/1 & 1/2 ¥3,300- Capacity 🧑🧑🧑🧑🧑🧑 6or7 Member