

1

KC グループレッスン

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY



January
令和8年
2026

SUNDAY

<p>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、どうぞ宜しくお願ひ致します。</p> <p></p>			<p>1 役所広司 11:30~12:15 GANTANlimit ※3名様以上で開催※料金下記参照</p>	<p>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</p>	<p>3 柳葉敏郎 20:00~20:45 New Year Suit 21:00-21:30 NewYear TAIKAN ※3名様以上で開催※料金下記参照</p>	<p>4 トレイ・ヒルマン 20:00~21:00 Suit plus</p>
5 宮崎駿 21:15~22:00 limit×limit	6 チャゲ UMA UMA UMA	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年前なんですねえ、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」って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「ぼるり」。昔、ぼるりが好きで頭にバンダナ巻いて、海賊になりたかったなあ…	14 石田純一 15 樹木希林 20:15~21:00 Suit	16 ダンディ坂野 「ゲツツ！」が「新語・流行語大賞」にノミネートされたのは2003年の事。野球で使われるゲツツーとは別の意味らしい。	17 山口百恵 19:00~19:45 KOGITAROU	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 IKKO	21 高田純次 テキトー男の名言は沢山あります… 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 モーツアルト 出生名:ヨアンネス・クリュソストムス・ウォルフガング・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 KC グループレッスン		

KC 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でワンランクアップです。



place KARADACHIFFON YAMANOTE Price \$30min ¥1,650- 45min ¥2,000- 1/1 & 1/2 ¥3,300- Capacity 6 or 7 Member

MAINICHI DARE RANO TANJYOUUDI