

2

KC ガループ レッスン

February
令和8年
2026

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

 <p>2月は冬がさらに深まりつつある中で、着実に近づいてくる春を受け入れる準備の一ヶ月にしてみませんか？ 11日(祝)の建国記念日にはバーベルトレーニングのSuitが60分間のNew Version発表会です。 更にKOGITAROUの弟分レッスンKOGIJIROUが誕生します🍀 JIROUでは有酸素運動🏃にプラス筋トレorストレッチが加わり更に効率よく全身スッキリ快眠まちがいなしです。 ご参加お待ちしております。</p>						 <p>@KARADACHIFFON2010</p>	<p>1 布袋 寅泰</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>2 劇団ひとり</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>3 吉田 羊</p> <p>本名は吉田羊右子(ようこ) 愛称は ひつじ♀</p>	<p>4 小泉今日子</p> <p>別名義はKYON² 2018年より株式会社明後日の 代表取締役。</p>	<p>5 大地 真央</p> <p>UMA UMA</p>	<p>6 福山 雅治</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>7 向井 理</p> <p>※時間注意</p> <p>19:15~20:00 KOGITAROU</p>	<p>8 八村 塁</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>9 新海 誠</p> <p>あの前前世でお馴染みの 「君の名は。」や「天気の子」 「すずめの戸締まり」の人。</p>	<p>10 高橋 英樹</p> <p>※曜日注意</p> <p>20:15~21:00 limit×limit</p>	<p>11 ロゼ (BLACKPINK)</p> <p>10:00~10:45 &YOGA 20:00~21:00 NewSuit</p>	<p>12 榮倉奈々</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>13 有村 架純</p>	<p>14 平子 理沙</p> <p>19:00~19:45 KOGIJIROU</p>	<p>15 あ〜ちゃん (Perfume)</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>16 オダギリジョー</p> <p>21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>17 YUKI</p> 	<p>18 安藤サクラ</p> <p>曾祖父は犬養毅。父は奥田 瑛二、彼はミッキーマウスの 事をミキさんと呼び、崇拜して いるらしい🐶</p>	<p>19 大森 南朋</p> <p>そんなディズニーシーは今年 で25周年。テーマは「スパーク リング・ジュビリー」とにかくキラ キラ輝くお祝いです。</p>	<p>20 森田 剛</p> <p>20:15~21:00 Suit</p>	<p>21 菅田 将暉</p> <p>19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>22 狩野 英孝</p> <p>20:00~21:00 Suit plus</p>	
<p>23 中島 みゆき</p> <p>10:00~10:45 &YOGA 21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>24 草野 仁</p> <p>日頃から運動を欠かすことなく行っ ている。徳光和夫と仲良しで、「仁 (じん)さん」と呼ばれることもある。</p>	<p>25 松山 英樹</p> 	<p>26 三浦 知良</p> <p>サザンの桑田さんも同じ日で 迷いましたが、KOIKEが KINGKAZU好きだったのでこ ちらになりました。</p>	<p>27 徳永 英明</p> 	<p>28 田原 俊彦</p> <p>※時間注意</p> <p>19:30~20:15 KOGIJIROU</p>		

KOGITAROU 自転車に乗ったその瞬間から明日の浮腫み解消！ 今月からはJIROUもYOROSHIKU！

👉 limit×limit 全身を引き締めていきます。レッスンはキツいけれど終わったら自己肯定感爆上がり！

👉 Suit (plus) バーベルを使用して短時間で全身運動！11日からはNewVersionが始まります👊

👉 &YOGA 祝日の朝はYOGAで動いて一日の代謝UP！本当は遅くまで寝ていたいけれど動いてみたらいい感じ♪

2月は他の月より短く
あっという間！
爪痕残そう🐾

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