

4

KC ガーループレッシュ



April
令和8年
2026

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

<p>新生活・新学期が始まる4月🌸 心身共に準備は出来ていますか？ という事でびしっとする為に4月はSuit↑ 多めです。COMING SPRING</p>		<p>1 キン肉マン 1日のたんぱく質摂取量は、体重1kgあたり1.0~2.0gが目安とされています。運動した日は更にプラスしてね🐾</p>	<p>2 ガチャピン・ムック 20:15~21:00 Suit</p>	<p>3 大泉洋 市立江別総合病院で生まれ、幼少期は同市大麻で過ごし、1980年に江別市立麻東小学校に入学する。</p>	<p>4 ゲッターズ飯田 ※お時間注意 19:15~20:00 KOGITAROU</p>	<p>5 野村萬斎 20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>6 宮沢りえ 21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>7 ジャッキーチェン 20:00~20:45 Suit</p>	<p>8 ピエール瀧 </p>	<p>9 山下智久 ※お時間注意 21:00~21:45 Suit</p>	<p>10 さだまさし </p>	<p>11 森高千里 19:00~19:45 KOGIJIROU</p>	<p>12 広瀬香美 20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>13 ジェームズボンド 21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>14 小沢健二 「カロラーIIにのって」(カロラーにのって)は、1995年1月1日に東芝EMIから発売された。もう30年以上前!</p>	<p>15 エマワトソン </p>	<p>16 ポムポムプリン 20:15~21:00 Suit</p>	<p>17 畑正憲 </p>	<p>18 宅麻伸 19:00~19:45 KOGITAROU</p>	<p>19 松田元太 20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>20 小梅太夫 ※お時間注意 20:15~21:00 limit×limit</p>	<p>21 HIKAKIN 20:00~20:45 Suit</p>	<p>22 三宅一生 Appleの共同創業者・スティーブ・ジョブズのトレードマークだった黒のタートルネックは、三宅デザインのもの。</p>	<p>23 設楽統 20:15~21:00 Suit</p>	<p>24 大鶴義丹 </p>	<p>25 みやぞん 19:00~19:45 KOGIJIROU</p>	<p>26 竹内涼真 20:00~21:00 Suit plus</p>
<p>27 マイク真木 21:15~22:00 limit×limit</p>	<p>28 江口のりこ 双子である。TBSラジオの「安住紳一郎の日曜天国」のヘビーリスナー。</p>	<p>29 一色紗英 20:00~20:45 GW始まるよ！Suit</p>	<p>30 常盤貴子 20:15~21:00 Suit</p>	<p>The Golden Week schedule will be announced around mid-April.</p> 		

KOGITAROU&KOGIJIROU 明日の浮腫みも悩みも解消！JIROUの回は癒し系だったり筋トレ系だったりランダムでお楽しみください🍷

👉 **limit × limit** とにかく全身を引き締めていきます。新年度スッキリボディで良いカラダになるはず。

👉 **Suit (plus)** バーベルを使用して短時間で効率よく全身運動！Suitの似合うカラダに一步前進。※レッスンは動きやすい服装でお願いいたします。

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