

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2018.07 vol. 14 PAPER

7月のお得さんデー
★22日★

- 春夏外利用500円
- SOINIご利用期間の片
- ハーフティニー2等プレゼント
- インボディ検査
1回200円
- ストレッチ300円
- ソニックス100円
- 水替水がお得かも!?

素敵な彗星に
今林桃華



7月16日(月)は、祝日の為、
18時までの営業となります。



夏期限定利用カード

販売開始!!

《利用回数》 6回
 《料金》 〒5,000
 《期間》 2018年7月1日～
 2018年8月31日

《利用内容》

- ・ジム利用コース
- ・こどもスクール利用コース

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

☆お知らせ☆

7月から日曜日にレッスンが増えます!

ピラティス(山口)

第一スタジオにて、14:00~14:40
(40分間)



新しい マシンが 導入されました

フリーウェイトとアブドミナルロー
バックマシンの間に新しいマシ
ーンが登場しました!!コンパクト
ですがなんと4種目も出来る
(基本的な使い方)マシンで
す。チンニング・レッグレイズ・プ
ッシュアップ・ディップスの4種類
です。今月は、レッグレイズとデ
ィップスのご紹介をします。
※詳しくはスタッフまでお尋ねください。



ディップス

大胸筋及び
三角筋、上腕三頭筋を
主に鍛えます



レッグレイズ

腹筋下腹部及び
腸腰筋を主に鍛えます

びくとあは一つ スタッフのつふやき



弁当箱を購入。バックを作ってもらってから弁当
作りにハマっています。彩り、バランスなど上手
く出来た時はヨッシャー!!気分が入ります。たま
に妻の弁当も作ってあげます。あつ...妻に教育さ
れている?「ご飯の友」大好きです。



もうすぐ夏の甲子園の県予選が始まります。7年
前に決勝まで残った薩摩中央高校のセカンドは
私のいとこでした。今年は甥が枕崎高校のキャ
プテンとして最後の大会に挑みます!もし甲子園
に出場したら家族総出で応援に行きます!!!



30代まで残り9カ月となった梅北です、こんに
ちは。よく若いねえと言われるのですがもうすぐ三十路
です。30代になったらガタがくるよと聞きますが、
そうならないように気持ちは17歳をキープして
残りの9カ月過ごしたいと思います。



高校二年生の梅雨時、大会前に気合を入れる為先
輩に坊主にしてもらったのは良かったのですがト
ップ6mmサイド3mmの超キレキレの頭で学校へ行
ったら先生に激怒され授業中散髪に行ったのを思
い出します。今でもあの時の散髪屋のオッチャン
のどこ切ればいいの的な顔が思い浮かびます。



私の父は毎週、早朝から釣りに行きます。その
姿を見て、私も釣りにチャレンジしてみようと
思いました。普通の釣り竿ではなく、竹の釣り
竿を使って、次号の新開までに挑戦したいと思
います。



ゆのもと記念病院のソフトボールチームに所属
していますが、6月のB級大会で優勝することが
出来ました。張り切りすぎてハムストリング
スを痛めました、今は回復しています(笑)



この時期は蚊取り線香を思い出します。最近アース
ノーマットなどのリキッドタイプを使うことが多
くなり、昔ながらの渦巻き型をあまり見なくな
りました。そして昔からある豚の蚊取り器!と
ても懐かしいです。でも、なぜ豚さんなの
でしょうか...



先日、いとこが生まれました。小さな赤ちゃんは、分
かっているのかな?と思うくらい私が行く時
だけ全く起きてくれませんでした。ずっと爆
睡でしたが、夢を見ていたようである表情
を見せてくれました。可愛くて癒しの時
間でした。



夏といえばそうめんの時期ですね。去年から家では
そうめんを買わなくなりました。理由は、
去年 UFO キャッチャーでとってきた
そうめんが1.5kgほどあり、とても
美味しいそうめんだったからです。
今年のもゲットしたので今年も暑い夏
を乗り切れそうです。



主婦歴20年になりますが、お料理が得意ではあり
ません。どっちかというより食べる
ことの方が好きなので今でもレ
パートリー数が少ないです。こんな
私でも簡単に作れるお酒のおつま
みになるのがあれば是非教えてく
ださい!!



父の日にニシムタに一人で買い物に行きました。肌着
コーナーを見ていると親子3人の
会話が耳に入ってきました。それ
はご主人が奥さんに「いつもあり
がとうね」と言葉を交わしてい
ました。とても仲の良い家族だ
な~と思いうちとは全く違
うと思いつつ聞いていました。