

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS

2018.10vol. 17

# PAPER

10月のお得さんデー  
★21日★

- 会費外利用500円
- SOIN7ご利用の方
- ハーブティー2包プレゼント
- インボディ測定1回200円
- ストレッチ300円
- ソニックス100円
- 水素水がお得かも!?

## 10月からSONIXのポイントカードが 新しくなりました!!

カードのレベルが  
だんだん上がって  
いきます!!

カードの種類は6種類です。  
最後はゴールドカードになり、  
5回に1回無料です!

白カード	赤カード	黄カード
10回毎に無料サービス	9回毎に無料サービス	8回毎に無料サービス
緑カード	シルバーカード	ゴールドカード
7回毎に無料サービス	6回毎に無料サービス	5回毎に無料サービス

※ポイントカードはお預かりする事ができません。

## オススメドリンク 星野オススメ編

第三弾

~100%オレンジジュース~  
今年の夏から毎日飲んでます!!  
オレンジジュースにはカリウムが多く含まれており、  
高血圧の原因となるナトリウムを排出してくれます。  
また、美容効果や体調管理、むくみなども  
解消してくれます。



## 10月のレッスン代行

- 5日(金) 17:30~18:25 太極拳(田畑)→休講
- 23日(火) 18:40~19:25 フィットネスフラ(米澤)→(松木)
- 23日(火) 19:35~20:30 ZUMBA(米澤)→(松木)
- 26日(金) 14:00~14:55 ストレッチヨガ(福留)→(橋本)

HALLOWEEN



10月8日(月)は祝日の為、  
18時までの営業となります。



## びくといは一つ スタッフのつぶやき

- 野入公平** 先日県民体育大会があり、12名のエントリー中4位と鳴かず飛ばずの結果でした。鹿屋であったのですがとても長い25mプールと思ったら50mプール。来年こそは3位入賞!!と思いつけ4年目。来年は鹿児島市であります。チャンスがあれば入賞したいですね。(ニメ)メラメラ
- 稲田真衣子** 10月17日は私の誕生日です。母や祖母が今年で何歳になるか分からないと言って、冗談だろうと思っていましたが、私も分からなくなりました(笑)中森明菜のDESIREが発売された年と同じ年です!以後覚えて下さいね。
- 梅北祥子** 髪の毛を伸ばそうと思い以前していた髪型のパーマを全て切落としました。そのまま伸ばしても良かったのですが手くしが髪を通りませんでした。なので気持ちもリセットのつもりで切りました。切り終わったあとにパーマを落とせることを知りました。
- 山下勝彦** 9月の思い出といえば、いつもホッケーの全国大会まで行って1回戦、2回戦で負けることです。毎回毎回移動距離はめちゃくちゃで一番遠い所で岩手まで行きました。今回は茨城です!頑張って3回戦まで行くぞ!笑
- 星野梨耶** まだ釣りに行けていない星野です。たくさんの会員様と釣りの話ができてうれしく思う反面、何ヶ月も釣りの話をしてしまい申し訳なく思っています。何の魚を釣るかは決めていませんが、なんでもいので1匹は釣りたいです。

- 松崎翔舞**
- 今林桃華**
- 藤本桃花**
- 道添志帆**
- 坂下久美子**
- 室屋恵美**

所属している草野球チームで久しぶりに優勝できたので来年の国体に出場できる権利を得ました。今年1回でも優勝したチーム同士で予選を行い、市の代表として県大会で優勝したら県代表です!道のりは険しいですがチャレンジです。

運動会シーズンですね!運動会ときは、競技の勝ち負けよりもお昼のごはんがすごく楽しかったのを思い出します。誕生日のときよりも豪華なのではないかと思うくらい大好物がたくさん入ったお弁当でした。ちなみに好きなおかず第1位はミートボールです!!

10月21日に成人式の前撮りをします。その日は祖父母も呼び、みんなで撮影をします。今からその日に向けて準備をしています。家族のみんなはなにを着ようかと張りきっています。一生残るものなので素敵な写真になると良いです。

もうすぐ秋ですね。秋は食欲の季節です。太るので食べないようにと気をつけていても自然と食べ物に手がいき、気がつけばパクパクと食べていることがあります。自分の中で早くも始まりかけていて少しだけ食べる量が増えています。なので、これ以上増えないように気を付けます。

秋と言えば読書の秋、芸術の秋、食欲の秋...ですね。本を読むのが好きで図書館で借りたりしますが、先日本屋に行ったら「怖い間取り」という本に目を奪われ買ってしまった。あと、久しぶりに映画館で映画を見ました。やっぱり映画館は迫力がありよかったです。まだ、食欲の秋を満喫してないので、秋が終わるまでに美味しいものをたくさん食べます。

皆さんは最近、筋肉痛を感じていますか?私は梅北さんのおかげでほぼ毎日筋肉痛です!周りからはスパルタ指導と言われますが(笑)筋肉痛が嬉しいです!絶対アドレナリン分泌中!アドレナリンにダイエット効果も...

## 2018.10.14(日) 秋の日帰りバスツアーを開催します!

今年は、今話題の大河ドラマ「西郷どん」にちなんで  
鹿児島島の歴史と魅力をギュギュッと濃縮したツアー  
です!!  
ぜひぜひたくさんのご参加お待ちしております!!



西郷公園

日本一の西郷隆盛像がある公園。西郷隆盛や明治維新に関する資料やエピソードが満載!!

維新ふるさと館

幕末の薩摩と明治維新が一目で分かる!!  
鹿児島島の歴史を分かりやすく解説!!

ビクトリアハーツ

西郷どん巡り

大河ドラマ館

西郷どんの世界観が体験できます。  
ここでも鹿児島島を堪能しましょう!!

仙巖園

旧集成館は、2015年に世界遺産に登録されました。  
桜島を眺めながらランチをしましょう!!

※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。