

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2018.11 vol. 18 PAPER

11月のお得さんデー

★25日★

- 会員外利用500円
- SOIN1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!

11月代行レッスンのお知らせ

11月16日(金) 10:40~11:35

ピラティス(山口)→ベルビックスストレッチ(山崎)

ベルビックスストレッチとは...

骨盤エクササイズです。骨盤を意味するベルビックスの筋肉や靭帯を調整し、骨盤の歪み改善となるピラティスから生まれたエクササイズです。

今年もあります!!

クリスマス&忘年会



たくさんのご参加お待ちしております!!

※詳細は11月から掲示するポスターにて

西郷どんツア



引率スタッフより ひとこと
1日を通して西郷さんのことや幕末のことを学べました。参加して頂いた皆様、ありがとうございました!

行って来ました! ☆



11月の営業時間のお知らせ

3日(土) 文化の日

23日(金) 勤労感謝の日

祝日の為、18時までの営業となります。



スタッフのつぶやき



先日畑に大根・人参・白菜などを植えました。冬は野菜が高騰し野菜不足になりがちなのでたくさん育てて欲しいです。そしてたっぷり野菜のヘルシー鍋。部屋も体も温まり、ビールがすすむので要注意です。



最近私がハマっていることは、YouTubeで大食い動画を見ることです。5キロも6キロも食べている姿にとってもスカッとします。この人達とバイキングに行ったら気持ちいいだろうなあとも思います。大食いは私の憧れです。



「寒くなったねー」を英語で「It's getting cold」と言うそうです。え、なんでgetを使うの?と思いませんか? getは得るやゲットするという意味だけだと思っていました。「~なる」などの意味もあるそうです。そう、私は英語が苦手なのです。英会話教室に行こうと思います。



今年に入ってムカデに3回噛まれている私です。つい先日3回目があったのですが1・2回目の教訓を生かして熱いお湯を5分ばかりかけてお風呂に入ったのですが、逆に全身にじんましんができてしまい夜中病院に行きました。1時間ほど待ち時間がありました。そしてなんとじんましんは治っていただけ少しかゆみ止めをもらって帰りました。病院行って待っている時間に症状よくなるあるあるでした。



先日、喜界島に行きました。島の海はどこに魚がいるか見えるくらい透明度が高くてせつかくなので釣りをしようと思いました。しかし、竿を持ってきていませんでした。なので、手づかみで捕まえようとしたのですがちょっと寒そうだったのでやめました。いつになったら魚が釣れるのでしょうか。



10月17日(水)に女の子が産まれて家族が増えました。名前は愛瑠(あいる)です。妻は里帰り出産をしたので11月中旬頃から家族3人での新生活がスタートします。とてもワクワクしています!(^^)!



犬と猫だったら猫派の今林です。10月に入り、急に冷えてきましたね。そんな寒い日の夜はお鍋を食べたくあります。毎年続々と新しい鍋が登場していますが今年はいったいどんな鍋がくるのか?と寒い日は常にわくわくドキドキしています。早く大人数でお鍋を囲みたいです!



すっかり秋らしくなってきたので先日衣替えをしました。衣替えではもう着ない服やいらぬ物を妹と交換します。普段、服は共有しないので、実はいいなと思っていた服がgetできたりします。今回も得した気分になる衣替えになりました。



今年で10年目になるペットに初めて仮装グッズを買いました。マントにしたのですが、ハロウィンだけでなく冬にも使えそうだったので決めました。着せてみたら大きさも丁度良く可愛かったのでもうたくさん着せて、ドライブに連れて行くと思います。



家を建ててもうすぐ18年になります。最初は小さい畑を作ったり、花を植えたり、子どものために芝を植えたりとそれなりに楽しんでいましたが今では草がボーボーと生い茂っています。こんな庭を作ったことをとても後悔しています。どうしたもんか...と悩みの種です。



アドレナリン分泌中の室屋です! 朝晩、冷え込んできましたが、筋トレ効果なのか少し動いただけで体がポポポしてきます。なんとスタッフの中に同じ干支の子がいました。びっくり仰天! 若い子に負けないように筋トレ継続に励みます!