

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019.1vol. 20 PAPER



1月のお得さんデー
★27日★

- 会員外利用 500円
- SOIN/ご利用の方
ハーブティー 2色プレゼント
- 体組成測定
7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!?

1月末まで入会金が**無料**です!

今がチャンス!



ダンス



パンスト相模

ピラトリアハーツ
クリスマス&忘年会

12月16日(日)



カラオケ



ロシアンルーレット

2018年は
ありがとうございました!



2019年もよろしくお願ひ致します!

第36回梅マラソン



チームビクトリアハーツ2018

ゆのもと記念病院グループ



たくさんのご参加ありがとうございました!!
来年も多くのご参加お待ちしております!!

1月14日(月)成人の日 祝日レッスン

第一スタジオ	10:40~11:35	エアロ&インスパイリング エクササイズ (米澤)
	11:50~12:45	ピラティス (益森)
	13:00~13:45	天空大河 (米澤)
第二スタジオ	10:40~11:35	ポールエクササイズ (益森)
	11:50~12:35	フィットネスプラ (米澤)



1月5日(土) 10:00~
通常営業開始

びくといは一つ
スタッフのつぼやき



新年一発目はまじめで...息子が保育園でインフルエンザをもらってきました。私はいつも一緒に寝るので感染していないか心配でしたが、マスクと消毒でなんとかセーフでした。2019年も病気がケガをしないように日頃からケアをしっかりしていこうと思います。



私は寒いのが大嫌いですが、唯一楽しみにしていることがあります。それは1月にある箱根駅伝と高校バレーです。スポーツは何が起こるか分からないのでハラハラドキドキしながら見ている。青山学院の5連覇なるか楽しみです!



平成元年生まれの私にとって、淋しさを感じる年末になりました。平成最後の年越し...平成の次は何になるのかすごく気になりますが、皆様今年一年誠にありがとうございました。来年も宜しくお願ひ致します。来年こそは、薬指の報告が出来るように頑張ります。



私の冬の思い出の話をします。7年前のクリスマス前の時期です。福岡の専門学校に通っていた私はピザの配達のパイトをしていてクリスマス前はサンタの格好で配達するのですが、とても恥ずかしく、博多の繁華街を信号待ちのとき、よく手を振られて苦笑いで振り返っていた思い出があります。頑張れ!自分!



私の年末年始は凧揚げや山登りが毎年定番になってきました。この定番の中に釣りがいいのですが、冬は寒くてなかなか海にいけません。そして、まだ1匹も釣れたことがないので、釣りを楽しまないです。どんな魚でもいいのでたくさん釣れる場所を教えてください!!



娘が産まれて早いことに2ヶ月が過ぎました。今のところ順調に日々成長しています。まだまだ育児には不器用な私ですが、子どもとの時間を大切に、今後も楽しみを見つけながら生活していこうと思っています。



砂むし温泉デビューしました!地元が指宿なのですが、今まで1度も入ったことはなくてやっと経験ができました!砂がずしりのっかり、じわじわ温かくなり、10分ほど耐えてギブアップでした。砂から出た後の解放感とお風呂に入って砂を落としたり、すごくスッキリした気持ちになりました。



私は1月、成人式を迎えます。同窓会などがあり、とても楽しみにしています。そして1月は誕生日がくるのでついに20歳になります!皆様の「おめでとう」をお待ちしております!大人な女性を目指して頑張りますので2019年もよろしくお願ひ致します。



昨年までは冬になると雪が降ってほしいと願っていましたが、今年からは降らないでほしいと願っています。昨年までは車を冬に運転することはあまりなかったのですが、今年からは運転するので雪が降ったら怖いので、今年からは降らないでほしいです。



1月に娘が成人式を迎えます。初めての子育てで苦労しながら育てた娘も20歳になります。今では娘には、いろいろ助けてもらっています。いつも近くにいるてもらいたいですね。息子はお嫁さんにとられてしまうので...



7月末に育休明けで復帰し、不安もありましたが皆様の温かさに触れ、仕事も楽しくできました。いつも本当にありがとうございます。2019年、また皆様のたくさんの笑顔に会えるよう私も笑顔で一日一日大事に過ごします!改めて2019年も宜しくお願ひ致します。



室屋恵美