

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019.2 vol. 21 PAPER

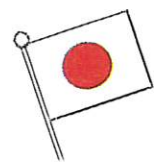


2月のお得さんデー
★24日★

- 会員外利用500円
- SOIN/ご利用の方
ハープティアー2包プレゼント
- 体組成測定
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!?



今年の方角は「東北東」です!



2月11日(月)
建国記念の日

祝日の為、18時までの営業となります。



ビクトリアハーツスタッフ今年の漢字

笑顔

誰だって目まぐるしい日常でも、
心穏やかに過ごしたいですね。
自分自身にも周りにも笑顔でプラス
効果を拡散します!!
笑う門には福来る☆

第一弾

室屋恵美



祝!成人

成人を迎えまし
た! ついに大人の
仲間入りです。
皆様に学びながら
大人になりたいと
思います。

ビクトリアハーツスタッフ最年少の
飯本桃花が成人を迎えました!
これからもよろしくお願ひ致します!

びくとりあは一つ
スタッフのつぶやき



菜の花マラソンに挑戦しました。目標は5時間切りでしたが結果は5時間20分。達成することは出来ませんでした。菜の花は、なかなかのクセ者です。途中エードステーションにも寄らず走ったのですが...来年もう一度チャレンジです。



新年明けてすぐに、中学からの友達に9月に結婚式を挙げるという報告を受けました。全く結婚願望がない子だったのですごくビックリしました。昔の仲間と一緒にどんちゃん騒ぎして祝おうと思います(笑)私にも素敵なお出迎えがないかな...



毎年1月末には国分単人で行われる地区対抗女子駅伝大会があります。中学生の頃から出場させていただいていましたが、30歳になるこの年にメンバーから漏れました。最年長は22歳になっていました。来年こそはちゃんと選考会に出場してメンバーに入れるように練習を積みませう。



今年の正月は誘惑に負け、日本酒、焼酎、ビール、ハイボールとありとあらゆるお酒を飲んでしまい、もともと大きい顔がより主張し始めました。普通の状態でも目が開いているの?と言われる私なのですが顔に肉がつき、いままでもより目が開いていないように見える山下です。今後の山下の顔の変化にこうご期待!!



先日、動物園に行きました。とてもきれいになっていてビックリしました。お昼の温かい時間に行ったのでほとんどの動物が寝ていましたが、いつも動いている姿をあまり見かけないコアラが動きまわっていたのでなんだか得をした気持ちになりました。でも次行くときは活発に動いてほしいです。

休館のお知らせ

2月3日(日)

子どもスクール水泳記録会の為、休館となります。
その為、2月20日(水)に振替営業を行います。
※18時までの営業となります。

2月20日(水)レッスン

第1スタジオ
10:40~11:35 エアロピクス (大久保)
11:50~12:45 ストレッチヨガ (福留)

第2スタジオ
フリー開放
※15:15~16:40 は子どもスクール幼児更衣の
為利用できません。

プール
14:30 までフリー開放
※14:30 以降は1コース使用
※16:30 以降は全コース使用



12月に行われた梅マラソンに初めて走りました。20代前半の頃までは10km、ハーフ、フルにも走っていましたが、久しぶりの参加で疲れしました。ですが、自分自身の体づくり、体力維持も兼ねてまた今後も前向きにチャレンジしたいと思います。



2月といえば節分! 恵方巻きですね! 2019年の恵方は「東北東」なので、今のうちに家で方角を調べてシミュレーションをしようと思います。そして今年手作りオリジナル恵方巻きでいただきたいと思います!



私は成人を迎えやりたい事がたくさんあります。お酒を飲みに出かけたり、遠くに旅行に行ったり、欲しいものを大人買いしたりと大人だから出来る! 事をしてみたいです。何をやるにも楽しみです! オススメのお店や場所などぜひ教えてください!!



新年になってすぐにインフルエンザにかかってしまいました。小学生以来の2回目だったのですが、前回の記憶がないのでこんなにきついのかと思いました。まだ流行っているの今回A型でしたが今度はB型にならないように気を付けます。



最近の高校生は、当たり前のように「卒業旅行」の計画を立てます。息子は男子6人でディズニーランド二泊三日の旅です。うちではバイトなどしていませんのでもちろん全額親負担です。私の時代は、卒業旅行なんて考えもしませんでしたが...息子は4月から就職が決まっているので、きっと何倍にもして返してくれることでしょう♪



長男は4歳になり、長女は1歳半になりました。娘は薄毛ですが、やっと髪を2つに結ぶことができました! 私はかわいいと思って喜んでスタッフに写真を見せましたが、微妙な反応でした。次は毛量が増えるのを待ちます...

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019.2 vol. 21 PAPER



2月のお得さんデー
★24日★

- 会員外利用500円
- SOIN7ご利用の方
- ハーブティー2包プレゼント
- 体組成測定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!?



今年の方角は「東北東」です!

2月11日(月)
建国記念の日

祝日の為、18時までの営業となります。



ビクトリアハーツスタッフ今年の漢字

笑顔

誰だって目まぐるしい日常でも、
心穏やかに過ごしたいですね。
自分自身にも周りにも笑顔でプラス
効果を拡散します!!
笑う門には福来る☆

第一弾

室屋恵美



祝!成人

成人を迎えました!
ついに大人の仲間入りです。
皆様学びながら大人になりたいと思えます。

ビクトリアハーツスタッフ最年少の
飯本桃花が成人を迎えました!
これからもよろしくお願ひ致します!

びくといは一つ
スタッフのつぶやき

野入 公平
菜の花マラソンに挑戦しました。目標は5時間切りでしたが結果は5時間20分。達成することは出来ませんでした。菜の花は、なかなかのクセ者です。途中エードステーションにも寄らず走ったのですが...来年もう一度チャレンジです。

稲田 真衣子
新年明けてすぐに、中学からの友達に9月に結婚式を挙げるという報告を受けました。全く結婚願望がない子だったのですごくビックリしました。昔の仲間と一緒にどんちゃん騒ぎして祝おうと思います(笑)私にも素敵なお出逢いがないかな...

梅北 祥子
毎年1月末には国分単人で行われる地区対抗女子駅伝大会があります。中学生の頃から出場させていただいていましたが、30歳になるこの年にメンバーから漏れました。最年長は22歳になっていました。来年こそはちゃんと選考会に出場してメンバーに入れるように練習を積みませう。

山下 勝彦
今年の正月は誘惑に負け、日本酒、焼酎、ビール、ハイボールとありとあらゆるお酒を飲んでしまい、もともと大きい顔がより主張し始めました。普通の状態でも目が開いているの?と言われる私なのですが顔に肉がつき、いままでもより目が開いていないように見える山下です。今後の山下の顔の変化にこうご期待!!

星野 梨耶
先日、動物園に行きました。とてもきれいになっていてビックリしました。お昼の温かい時間に行ったのでほとんどの動物が寝ていましたが、いつも動いている姿をあまり見かけないコアラが動きまわっていたのでなんだか得をした気持ちになりました。でも次行くときは活発に動いてほしいです。

休館のお知らせ

2月3日(日)

子どもスクール水泳記録会の為、休館となります。
その為、2月20日(水)に振替営業を行います。
※18時までの営業となります。

2月20日(水)レッスン

第1スタジオ
10:40~11:35 エアロピクス (大久保)
11:50~12:45 ストレッチヨガ (福留)

第2スタジオ
フリー開放
※15:15~16:40 は子どもスクール幼児更衣の
為利用できません。

プール
14:30 までフリー開放
※14:30 以降は1コース使用
※16:30 以降は全コース使用

松崎 翔舞
12月に行われた梅マラソンに初めて走りました。20代前半の頃までは10km、ハーフ、フルにも走っていましたが、久しぶりの参加で疲れました。ですが、自分自身の体づくり、体力維持も兼ねてまた今後も前向きにチャレンジしたいと思います。

今林 桃華
2月といえば節分! 恵方巻きですね! 2019年の恵方は「東北東」なので、今のうちに家で方角を調べてシミュレーションをしようと思います。そして今年は手作りオリジナル恵方巻きでいただきたいと思います!

飯本 桃花
私は成人を迎えやりたい事がたくさんあります。お酒を飲みに出かけたり、遠くに旅行に行ったり、欲しいものを大人買いしたりと大人だから出来る! 事をしてみたいです。何をやるにも楽しみます! オススメのお店や場所などぜひ教えてください!!

道添 志帆
新年になってすぐにインフルエンザにかかってしまいました。小学生以来の2回目だったのですが、前回の記憶がないのでこんなにきついのかと思いました。まだ流行っているのでも今回はA型でしたが今度はB型にならないように気を付けます。

坂下 久美子
最近の高校生は、当たり前のように「卒業旅行」の計画を立てます。息子は男子6人でディズニーランド二泊三日の旅です。うちではバイトなどしていませんのでもちろん全額親負担です。私の時代は、卒業旅行なんて考えもしませんでした。息子は4月から就職が決まっているので、きっと何倍にもして返してくれることでしょう♪

室屋 恵美
長男は4歳になり、長女は1歳半になりました。娘は薄毛ですが、やっと髪を2つに結ぶことができました! 私はかわいいと思って喜んでスタッフに写真を見せましたが、微妙な反応でした。次は毛量が増えるのを待ちます...