

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019.4vol. 23 PAPER



4月のお得さんデー
★21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
- ストレッチ300円
- ソニックス100円
- 水素水がお得かも!

4/1(月) ▶ 5/31(金)

春の入会金無料 キャンペーン

通常
~~5,000円~~

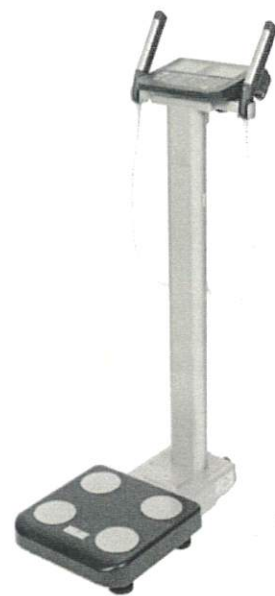


円



フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ

新!体組成計導入!



- 部分ごとの筋肉量と脂肪量
- 左右の筋肉量のバランス
- 内臓脂肪レベルなどなど

以前の体組成計に比べて
内容が細かくなりました!

※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

ビクトリアハーツスタッフ今年の漢字
第三弾
前向きな気持ちを常に持つこと、夢に向かい前に進むぞという気持ちでこの漢字にしました。

前

藪本 桃花

フィットネスクラブ

ビクトリアハーツ公式アカウント

LINE@ はじめました!

レッスン変更、営業情報、お得な情報などいち早くお知らせ致します!



掲示板

- 休会、退会、復帰、コース変更をされるときの注意事項がH31.4月より変わりました。詳しくはスタッフまでお尋ねください。
- 来館されてレッスンに入られる際は、必ずロッカーに荷物を入れるようお願い致します。荷物をスタジオに置くと事故の原因になります。

スタッフのつぶやき



皆さん体組成計のことはご存知ですよね。最近少し体重が落ちてきたのですが、体組成計で測定してみると筋肉量が落ちている事が判明しました。継続をしてトレーニングをしないと筋肉量は増えませんが頑張ろうと思います。



高校へ入学をして、心機一転でソフトボールを始めたものの、みるみるうちに真っ黒に焼けて親から皮膚がんになるのではないかと心配されていたことを懐かしく思います。私もこのまま黒いままだったらどうしよう...と思っていたのですが、無事に戻って良かったです(笑)



ラーメン王決定戦に初めて行きました。友人とふたりで行き、ひとり2杯ずつ食べました。二人とも目的のラーメンを寒い中食べました。私は、目的のラーメンを食べることが出来て満足でしたが、一番美味しく感じたラーメンは、友人が食べていた「ざぼんラーメンのあんかけラーメン」でした。



ぼくの住んでいる町、市比野は温泉の町として有名です。いろいろなところに行って温泉に入りましたがやっぱり市比野の温泉が一番だと思っています。オススメは「薩摩の里」です。とてもきめ細やかなお湯で最高です。ただ、たまにサウナのスイッチが入っていないことがあるのは大目に見て下さい。



3月3日に鹿児島マラソンのファンランを走りました。あっという間でしたが、ボランティアの方々や沿道の方々の温かさを感じ、すごく楽しかったです。昔から走るのは苦手でしたがマラソンの良さを知ったのでまた挑戦したいと思います。



最近の話ですが、夜中から早朝にかけて「こむらがえり」になり、目が覚める事が度々あります。経験のある方はわかると思いますが結構痛いんですよね? 30代を突っ走っていますが、自分の身体のメンテナンスも考えていかなければならないと痛感し始めています。



身長180cmの私は「なにを食べたら大きくなるの?」とよく聞かれます。私が急激に伸びたのが中学生の頃で、その時によく食べていたのがパンでした。ごはんよりパン派で、朝食もパン!ファミレスに行った時のセットもパン!とにかくパンが大好きでした。小麦粉効果でしょうか? また詳しく調べてみます!



桜が咲き始めていますね!私は春がすごく好きです。毎年友達とお花見に行きます。今年もいつ行こうかと予定を立てているところなのでオススメの場所などありましたら教えて下さい。そろそろ彼氏と行けたらいいのですが...春はまだみたいです。



最近アジアのドラマにハマっています。ほぼ歴史ドラマなのですが、吹き替えになっていないので読むのが大変です。でもとても良いです。日本とは服も違い、美しく綺麗なので着てみたいと思いつつみている。物語もとてもおもしろいです。



主人はラーメンを作って食べるときにどうしてもラーメン用のどんぶりに入れて食べたいらしく、普段使用しない食器がしまっている所から引っ張り出して使っていました。私は使ってほしくないのに、先日主人に無断で捨てました。まだ気づいていません...



昨年の10月、私のメガネが壊されました。愛娘に...メガネをテープで補強し、かけても傾いている状態でずっと過ごしていました。子ども優先で休日も過ごしていたので買い替えに行くタイミングを逃し続け...先日やっと新しいメガネをGETしました。幸せです!