

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS

2019.5 vol. 24

PAPER



5月のお得さんデー
★26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!



5月 祝日レッスンのお知らせ

5月3日(金) 憲法記念日

第一スタジオ	第二スタジオ
10:40~11:35 ピラティス(山口)	
11:50~12:45 エアロピクス(山崎)	11:50~12:30 リカバリー体操(松崎)
14:00~14:55 ストレッチヨガ(福留)	

5月4日(土) みどりの日

第一スタジオ	第二スタジオ
10:40~11:35 エアロピクス(大久保)	10:40~11:35 らくらく健康体操(米澤)
11:50~12:45 ZUMBA(米澤)	

5月5日(日) こどもの日

第一スタジオ	第二スタジオ
10:30~11:15 ボクシングエアロ(スタッフ)	
11:30~12:25 ヨーガ(橋元)	
14:00~14:40 ピラティス(山口)	

5月6日(月) 振替休日

第一スタジオ	第二スタジオ
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 ヘルピックストレッチ(山崎)	11:50~12:35 フィットネスフラ(米澤)
13:00~13:45 天空大河(米澤)	

5月31日(金)まで

入会金無料

キャンペーン実施中!!

今が旬の野菜!

ビタミンやミネラル分が豊富◎

アスパラガス

の効果をご存知ですか?

アスパラガスはアスパラギン酸を多く含んでいてだるさや疲れを取り、疲労回復やスタミナ増強、免疫力アップ、リラックスおよび睡眠効果、毛細血管の拡張による血圧低下などの効果があります。他にもいろんな栄養素が含まれていて栄養価の高い野菜です!ただし、プリン体が多めなので尿酸値の高い方は注意が重要です。

ビクトリアハーツスタッフ今年の漢字

第四弾

力の限り努力するという意味で自分自身も仕事やプライベートなど何に対しても力の限り努力するという気持ち。

砕粉身骨

松崎 翔舞

今年は病氣から始まったので病氣にならず、元気に過ごしたいと思いい「元」という漢字にしました。

元

道添 志帆

掲示板

- ・ロッカーの鍵は持ち出し禁止です。外出するときは荷物を取り出し、鍵をお返してください。
- ・脱衣所のカゴはプールやお風呂を利用するときのみご利用下さい。

利用場所	プール	浴室	その他(ジム・スタジオなど)
	○	○	×
	利用可	利用可	利用不可

びくとあは一つ スタッフのつぼやき



今年もタケノコの季節がやってきました。今年は昨年よりかなり遅くなりましたが、バンバン掘れています。煮つけ、メンマ、混ぜ込みごはん、オイル焼き、さしみなどいろいろおいしくいただいています。でも本当はタラノメが大好きです。



3月に高校を卒業した甥と久しぶりにご飯食べに行きました。私が言うのもなんですが、すごくよかになんてビックリしました。今まで告白された数は10人以上と聞いてなかなかの色男になっているんだなと思いました。お酒を飲める歳になったら一緒に飲みに行きたいです。



最近、食生活を改めてみました。毎日コンビニ弁当やほっともっとだった食事を豆腐と卵の生活に変えています。ただ、レポートリーが湯豆腐とオムレツにするしかありません。その2つの生活が2週間続いています。カラダは変わってきていますが女子力は上がっていない梅北です。



ぼくの今年のGWは2日に渡ってホッケーの合宿があります。1日目は8時半から17時くらいまで練習と試合をして、夜はミーティングをします。2日目は6時半からランニングをして夕方まで練習と試合をする予定です。とても辛いですが技術の向上と精神力向上と日焼けのために頑張ります。



先日、初めて観音ヶ池に行きました。桜は八分咲きでしたがとてもきれいでした。さくらまんじゅうを食べましたがすごくおいしくてびっくりしました。年中営業しているか分かりませんが、定期的に食べに行きたいなと思いました。



川内で所属している草野球チームで市の代表として約10年ぶりに県大会出場を勝ち取りましたが、県大会では初戦で枕崎のチームに敗れました。次は国体出場をかけた大会が近付いているので頑張りたいと思います。

4月に入りポカポカ暖かくなってきたと思えば、もう夏本番!というくらいの暑さになりましたね。冬の極寒よりは夏の猛暑の方がまだ耐えられるので、令和初の夏もたっぷりスタミナつけてさわやかに過ごします。夏に買うべきひんやりグッズなどおすすめがありましたら教えてください。

私は靴下を集めることが好きです。かわいいデザインや形を楽しめるのでよくお店に行きます。個人的にはすごく気に入っている物ばかりですが、「ダサイ」と言われることも少なくありません。皆様も私の靴下チェックをして下さい!いつでもお声かけ待っています。

先日、お花見に行ってきました。今年は平成最後のお花見だったので最低でも5回は行きたかったのですが、3回しか行けませんでした。残念です。なので、来年は5回行こうと決めました。でも春は始まったばかりなのでいろいろな花を楽しみたいと思います。

春休みに母や姉など親戚11名でさんふらわーで大阪に行きました。子どもたちと初めてのUSJを楽しみました。私は絶対系は苦手ですが息子は全然平気な様子でした。船の旅もとても楽しかったのですが、帰りはかなり揺れたのでとても心配しました。でもまた行きたいです。

もう桜も散り、緑がキレイな時期になりました。4才の息子は車で走り、山を見ると「ママ!みて!ブロッコリー!!」と言ってきます。皆さんも遠くの山を見てください。山がだんだんブロッコリーに見えますよ。緑もいろいろな緑があるのでおもしろいですよ。