

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS 2019.6 vol. 25 PAPER



6月のお得さんデー  
★23日★

- 会員外利用500円
- SOIN1ご利用の方  
ハープティ-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!

アロマリラクゼーションSOIN1  
6月のおすすめ

～オイルフェア～

[A] オイル40分+ヘッド20分  
上半身お疲れの方、肩こりが気になる方

[B] オイル30分+足つぼ30分  
下半身お疲れの方、足のむくみが気になる方

どちらのコースも  
**4000円!!**

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

夏の暑さを吹っ飛ばせ!!

## 夏期限定利用カード 発売開始!

# 5,000円

ジム・スクール利用コースがあります  
※詳しくは、スタッフにお尋ねください

## メンバー募集中!!

12月の梅マラソンに向けて練習会を行います!  
(梅マラソンに参加予定のない方も大歓迎!)

# Victoria Hearts Running Club



場所や日程などはお手紙にてお知らせ致します。(詳しくはスタッフまで)

## 掲示板

・スタジオレッスンに入られる際は携帯電話をサイレントモードにさせていただきようお願い致します。また、身につけることも禁止です。

・各コース退館時間を守っていただくようお願い致します。



海いきたい

美ボディ作って

夏までに



藪本 桃花

## びくとろあは一つ スタッフのつぶやき



野入 公平

大野岳登山マラソンに参加しました。前半9キロ永遠の登りで足がパンパンになり泣きそうでした。後半の下りはずっと押されている感じでこれもまた泣きそうでした。18キロ走り終え、腰痛に襲われ更衣室で動けなくなりました。大野岳をなめていました。反省…



稲田 真衣子

私は今までピアガーデンに行ったことがないので今年こそは絶対に行こうと思います。たまたまTVで中継されているところを見るとウズウズしてきます。それとパーベキューも3回は実施したいです。口だけで終わらないように有言実行します!



梅北 洋子

趣味は筋トレです!!という男性に引かれるでしょうか?最近、筋トレに夢中な梅北です。筋トレはきついというイメージがありますが案外はじめるとハマります。夢中になります。私は筋トレに夢中ですが、はたして私に夢中になってくれる人は現われるのでしょうか?



山下 勝彦

先日、種脇ホッケークラブの20代チームと30代チームの試合がありました。勝った方が今年の開催地枠で鹿児島である全国大会へ、負けた方は九州大会からのスタートになります。両チームともに意地とプライドがぶつかり合い激しい試合になりました。結果はいかに!!



星野 梨耶

令和初日の5月1日に高千穂峰に登りました。高千穂峰の登山は3回目でしたが今までは違って雨と風が強く、なかなか前に進まない過酷な登山でした。でも心と体がとても鍛えられました。まだ県外で登山をしたことがないので令和ではいろんな山にチャレンジしたいと思っています!!



松崎 翔舞

4月末に国体出場をかけた大きな大会があり、市大会～県大会を勝ち上がれば県代表となりますが、市大会で敗れました。今後も軟式野球、ソフトボールと大会が続くのでケガをしない程度に頑張りたいと思います。



今井 桃華

今年の春でひとり暮らし5年目になりました。5年目にして恥ずかしい話ですが、最近になってやっと本格的に自炊に目覚めました。まだまだレポートリーが少なくあたふたしていますが楽しいです。目標はポテトサラダとお味噌汁をおいしく作ることです!!



藪本 桃花

髪を切って4ヶ月が経ちました。少しずつ伸びてきましたがやはりロングが良かったな日々思っています。なので、エクステをつけてみようか、パーマをかけて長さが気にならないようにするかで迷っています。早くロングになりたいです…



道添 志帆

令和がスタートしましたね。もうすぐ梅雨の時期に入りますが、私は梅雨の時期が苦手です。理由は湿度で髪の毛がウネウネするところです。でも好きなところもあります。それは雨のおかげで外が涼しいことです。なので、よっぽど暑くなければエアコンいらずで良いです。



坂下 久美子

息子が東京に行ってから1ヶ月が経ちました。最近ラインというとても便利なものがありますね。私は毎日気をつかいながら一方的にラインをしています。返事は忘れた頃にきます。よく、実家を離れたら親のありがたみが分かって聞きますが、息子はいつになったら分かるのでしょうか。



室屋 恵美

ご存知の方も多いと思いますが、はい、足の小指を骨折しました。ある日の朝いつものように家の中を走り回っていたら…。ソファの角でぶつきました。日常の中でまさかの初骨折でした。全治3か月…。6月末の子どもの運動会には完治します。