

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019.7 vol. 26 PAPER



7月のお得さんデー
★28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!?

夏期限定利用カード発売中

料金 5000円 (6回)

利用可能期間 7/1(月)~8/31(土)

利用内容 ジム利用コース
スクール利用コース

※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。



7月15日(月) 海の日



フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ

祝日の為、18時までの営業となります。

アロマリラクゼーションSOIN1

紫外線が気になるこの季節!ソワソワのフェイシャルで今年の夏を美肌ケアで乗り切りましょう!!

7月はフェイスフェア!

フェイス50分フチヘッド付で
なんと 3300円♪

※詳しくはスタッフまで!

第1回 ランニングクラブ練習会

2019.6.13 THU

In マリンポート

またまた
メンバー募集中☆



爽やかな汗を流してきました!

Victoria Hearts
Running Club



次回の練習会は7月20日(土)

※詳しくはスタッフまで!

☆お知らせ☆

☆7月12日(金) 10:40~11:10 第二スタジオにて
腰痛・膝痛予防体操あります! 担当:野入

☆8月1日(木)より、男女更衣室のトイレの手拭きタオルを廃止し、ペーパータオルを設置致します。
それにより洗面所のペーパータオルを廃止します。

掲示板

・ビクトリアの敷地内の駐車場は一方通行となっております。ご協力お願い致します。

・レッスンで場所を確保される際は、重複されないようにお気を付け下さい。

スタッフのつぶやき



肩こりや背中痛でお悩みの方。そんな時はジム内にある「ZEROマシン」をご利用ください。個人差はありますが私は約2日間で改善されます。痛みはまだ運動効果も落ちますし気持ちが乗らないですね。他にも適したマシンもありますので、ドーンとお尋ね下さい。



ある番組で19人連続バンジージャンプをするという企画をしていました。私は絶叫系が好きなので一度はチャレンジしてみたいと思いましたがいざ飛び降りとなるとすごく勇気があるんだろうなと思いました。ビクトリアのスタッフで挑戦したいです。



最近スタッフ内でケガ人が多いようです。私もその一人になってしまいました。ハムストリングを痛めました。肉離れまではいかなかったので3日で治します!みなさん、ケガをする前にしっかりとストレッチで柔軟性を高めましょう!



梅雨の思い出といえば、雨の日バイクで高校まで通っているときに、よそ見をしていたら前の車がブレーキを踏んでいて慌ててブレーキを踏んだらスリップして商店街をヘッドスライディングしたことです。ケガはなかったのですが通行人の視線が痛かったです。



先日、初めて江口浜にアジ釣りに行きました。どんどん釣れるので時間が経つのも早く、とても楽しかったです。これからの時期は暑くなり、やけてしまいますが、日焼け対策をしっかりして夏の釣りも楽しみたいと思います!



先日、ゆのもと記念病院主催のソフトボール大会がありました。3チームずつの2パートに分かれて予選をし、1勝1敗で得失点差により予選負けとなりました。守備で足を引っ張ってしまったので練習して鍛え直します!



いよいよ年に一度のソフトボールの時期がやってきました。この時期が来るたびに改めて自分のメンタルの弱さを実感します...。ですが、今年こそは!生まれ変わった姿でよい報告ができるように頑張ります!!! 打点王、MVP狙います☆



私の七夕の願いは「運動神経が良くなりたい」です。こう見えても私は、運動音痴です。昔から何をやっても笑われます。いつも本気なのになぜうまくいかないのでしょうか?もっともっとスポーツを楽しみたいのでこの願いが叶うと嬉しいです☆



先日初めてお肉屋さんの「かんだ」に行きました。私はお肉屋さんに行ったことがなく、少しウキウキして行ったのですが、中に入ってびっくりしました。理由はお肉の種類と価格です。値段の高さにびっくりした私は1番リーズナブルなコロッケを買いました。とても美味しかったです。



先日、初めて次男が入部しているソフトテニスの試合を観に行きました。私はルールもなにも知らなかったので教えてもらいながら観戦していました。個人・団体とあるのですが、個人が1対1じゃなくてペアということに1番びっくりしました。知り合いからは「本当に何もしらないんだね」とあきれられました。



4歳の息子と7月で2歳になる娘は、お風呂で泡を作ってあげると大喜び♪シャボン玉も作って「フー」とするとシャボン玉の取り合い。仲よく遊んで楽しそうにして嬉しいのですが、本心は早くあがってご飯食べさせて寝かさないかと焦っています。