

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS

2019. 11 vol. **30**

PAPER

11月のお得さんデー

★24日★

- 会員外利用550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330円
- ソニックス110円
- 水素水がお得かも!?

11月の営業時間のお知らせ

4日(月) 振替休日

23日(土) 勤労感謝の日

※祝日の為、18時までの営業となります。



フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ

第5回 October

今年のランニングクラブ
練習会の遠出は今回が
最後でした。

梅マラソン頑張りましょう!

今回はスタッフも多く、
にぎやかでした!



掲示板

- ・靴の履き間違いや紛失が不安な方はロッカーへ靴をお持ち下さい。
- ・廊下のトイレが混雑する場合は男性トイレが男女兼用でご利用することができます。

音波振動マシン SONIX
利用カードが11月から販売開始!!

2,200円(10回分)

メリット1 2回目と8回目はポイント2倍
(2倍デーと重なると4ポイント獲得)

メリット2 小銭いらす

メリット3 ポイントカードと一緒に管理できる

※利用カードは本人様のみのご利用です。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。



販売中 1袋65g(1回分)…486円(税込)MRP PRO
とってもトレーニングを頑張った
後に体感してみませんか?



肉体改造を目指す方の為のパーフェクトプロテイン!

びくとりあは一つ

スタッフのつぶやき



野入公平

運動会シーズン。長男初の幼稚園運動会もあります。まだ勝負心の無い3歳児ですがピカピカ光シューズやかき氷で心を釣ってみました。「1番になれる!!」暗示をかけたのですが2~3日で効力が無くなり「負けてもいいんだよね」と言われました。どうなることやら…



稲田真衣子

9月号の新聞で、冷蔵庫を買いましたとお伝えしたばかりなのに、次は掃除機が壊れました。ネットで注文して届いた日からさあ使うぞ!と意気込んだものの、思ったより吸引力が弱くてガッカリしました。



梅北洋子

プロレスをしようか、ラグビーをしようかで迷っております梅北です。どうもこんにちは。ジムで筋トレしていると「プロレスラーにならんね」と声をかけられたり、ラグビーワールドカップを見て感動してラグビーをしてみようかと悩んでみたり…ふと思うとスポーツの秋ですね。決めました!プロレスをやってみます!!



山下勝彦

先日、川内の大綱引きに参加してきました。2回目なのですがルールがまだまいち分かりません。今回は押し隊で参加したのですがまいち押し意味も分からず、汗でぬるぬるした男達の背中を必死で押した結果、意味も分からず負けました。来年は出たくないです。



星野梨耶

ある日、キンモクセイの木にいつも通り朝からお水をあげようとしたら、前日は無かったはずのキノコが突然現れました。私はキノコが苦手です。それを知っている母のいたずらかと思いました。そしたら連日雨が続いて、湿気のせいでした。キノコが生えてこないようにお水のあげすぎに注意していきたいです。



松崎翔舞

10月17日で娘が1歳になりました。お祝いとして15日~16日の1泊2日で長崎へ旅行に行き、この日は普段よりも少し贅沢な日を過ごしました。翌日は熊本によって動物園デビューもして、有意義な時間となり、娘も喜んでくれたことと思います。



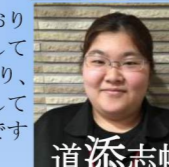
梅北洋子

先日伊佐にある曾木の滝公園に行ってきました。実際に見てみると迫力いっぱい水量がすごくて水しぶきが涼しく気持ち良かったです。調べてみると「東洋のナイアガラ」と呼ばれているらしく、自然のすごさを改めて感じました。滝巡りがブームになりそうです。



道添志帆

先日携帯を最新の物にかえました。カメラ機能がとても優れているのでキレイな写真を撮りたくてどこか出かけたのですがなかなか行けていません。この携帯で鹿児島県のいい景色をたくさん撮りに行きたくて☆オススメスポットはどこでしょうか!??



道添志帆

先日我が家に新しい家族が増えました。今、家にいるのは次男坊くんだけだったのですが、三男坊くんがやってきました。三男坊はミックス犬なのですが、何のミックスなのかは分かりません。とても元気で頭の良い子です。次男坊くんとはまだ仲良くありませんが、仲良くなると良いなと思って毎日過ごしています。



坂下久美子

先日、地域運動会があり、私は「マスコゲーム」に参加しました。今年は来年のかがしま国体のイメージソングに合わせたダンスを踊ることになり、本番に向けて3回全体練習をしたり、YouTubeをみたりしてなんとか踊ることができました。あとは伊集院音頭を踊りました。みなさん伊集院に住んでる方は誰でも踊れるそうですよ。



室屋恵美

2歳の娘がいきなり「ね・うし・とら・う…」と言い出したので何かと思えば、十二支をお遊戯会で発表するのでその練習だったようです。12月が本番です!年中の息子も暗唱やハンドベルなど出番が多いです。ドキドキです…