

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2019. 12vol. 31 PAPER

12月のお得さんデー

★15日★

- 会員外利用550円
- SOINI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!?

年末年始の営業のお知らせ

12月 29日(日) 13時まで
※フールのご利用は28日(土)までとなります。

30日(月)
31日(火)
1月 1日(水)
2日(木)
3日(金)
4日(土)

休館日

1月5日(日) 10:00~ 営業開始



12月29日(日)
年末イベント あります!

- ★ストレッチ
- ★頭も体もハツラツ体
- ★ビクトリアブートキャンプ
- ★スペシャルタイム

などなど気になる内容が盛りだくさんで
いつもとは一味違うイベントです!!
ぜひご参加ください!!
全コースの会員様がご参加できます。

掲示板

- ・レッスン終了後のマットの置き場所は、スタジオ後方のテレビの下、もしくはスタジオ外に置いて頂くようお願い致します。
- ・2019年8月に行った大抽選会の当選券は2019年12月末までの有効期限になりますのでお早めにご利用下さい。

日時 2019年12月22日(日)
受付時間17:00 宴会開始18:00

場所 ゆすいん宴会場

参加費(税込) 大人 3,700円
小中学生 1,500円 幼児 1,000円

申込み締め切り 12月14日(土)

**ビクトリアハーツの営業時間は
16時までとなります。**

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

フィットネスクラブ ビクトリアハーツ公式アカウント
最新情報をいち早くお知らせ
今すぐ登録しましょう!

LINE@

びくとりあは一つ スタッフのつぶやき

- 野入公平**
今年も残り約一ヶ月です。早いものです。大学時代のことですが、毎年12月末の寮解散の夜、寮の前の道路を封鎖し男200人程で「エッサッサ」をしていたことを思い出します。もちろん全員パンイチです。社会問題なるので今は無くなっていると思います。
- 稲田真衣子**
私は高校時代ずっと自転車通学をしていました。寒いのが大嫌いな私はこの時期からすごく億劫でしたが唯一の救いは軍手で手を温めていたことです。部活の練習中も軍手をしていたので、軍手無しじゃ生活できないくらいでした。今考えたら女子高生が軍手ってあり得ないと思いました。
- 梅北祥子**
先日筋トレ中に胸筋辺りを痛めました。順調にベンチプレスのベスト記録を出していましたが、現在全力で筋トレができません。すごくストレスです。思い切り筋トレをやりたいです。セーブして行くと毎回、物足りなくてモヤモヤします。早く治る方法を是非教えてください。
- 山下勝彦**
せんじつ、ふくおかにあそびにいきました。ださいふてまんぐうや、ねはんぞうをみて、じゅうじつしたやすみでした。みなさんきびぎましたか?このへいぼんなぶんのなかにメッセージをこめました。それはかんじをつかっていないことです。
- 星野梨耶**
先日、朝日を見に4時半から高千穂峰に登りました。昼間とは全く違う雰囲気でもとても新鮮でした。外灯がなく暗かったのですが、その日は天気が良く空一面に星が光っていてとても綺麗でした。最後は日の出に間に合うか不安で駆け足で登って疲れましたが、その疲れを忘れるくらい朝日が神秘的で綺麗でした。

- 松崎翔舞**
両親が今年で還暦を迎え、そのお祝いをしてきました。兄2人を含め、ちゃんちゃんこと旅行券をプレゼントしました。行先は今後決める方向で年明けを目安に準備していく予定で、両親もすごく喜んでくれました。
- 今村朝華**
友達の子どもが先月で2歳になりました。月に2~3回会いに行っているのですが、いつもニコニコ笑顔で「もも〜」と呼んでくれます。携帯も上手に使いこなして、「ハイ!チージュ!」と写真も撮ってくれます。これは本当にかわいくてかわいくてキュンキュンが止まらないです。
- 飯本桃花**
私は最近バナナが食べられるようになりました。昔からずっと嫌いで避けてきたのですがカラダに良いので1度食べようと思い、ヨーグルトに入れて食べるととても美味しく食べられました。食わず嫌いは良くないですね...納豆も克服したいです。
- 道添志帆**
前月に引き続き今月も犬の話です。一ヶ月の間に少しずつですが、次男坊くんが三男坊くん自分から近づいていくようになってきました。この調子なら一緒に初詣に行けそうだなと思ってきました。今年も残りわずかですが、新しい犬との出会いに感謝して楽しく過ごします。
- 坂下久美子**
最近いろいろな増加を感じます。消費税から始まり、私自身の食欲、物欲、あとは皆様もご存知体重です。仕事終わりに少しでもトレーニングをしようという気持ちはあります。皆様のトレーニング量には到底及びませんが少しずつがんばっていきます。
- 室屋恵美**
入浴中、4歳の息子の髪型が『和田〇〇子』に似ていたので「あの髪を〜♪」と教えました。まあ上手に歌うこと。2歳の娘と手をマイクによく歌っています(笑)
今年も梅マラソンにファミリーの部で参加します!
2歳の子が人目を気にせず、走ってくれることを願います!