フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2022. 11vol. 65

11月のお得さんデー

27日

会員外の方は・・・

無料

でご利用できます！

ジム・スタジオ・プール・お風呂全てご利用できます。
ご家族やご友人の方を誘ってビクトリアハーツで運動をしましょう！

【お知らせ】

11月1日（火）より、下記の2点が変更されます。

・サロン、脱衣所、プールの利用者名簿の廃止

・岩盤浴が3名の利用

※終了時間は1番最初に入られた方と同じです。

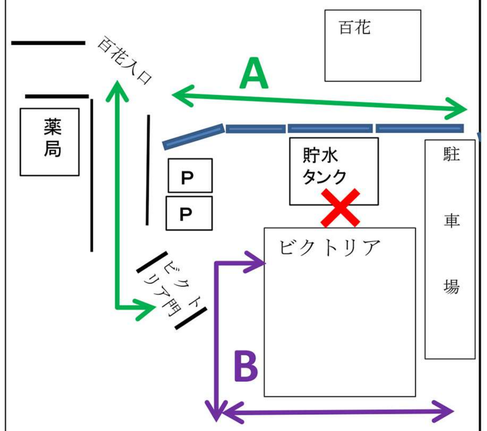
【１１月の営業】

3日（木）　文化の日

※祝日の為、18時までの営業です。

お願い

ビクトリア敷地内の下図の車両一方通行の×印は車との接触の危険性がある為、歩行者は通行できません。



A側またはB側の通行をお願い致します。

梅北祥子おすすめマシーン

～バックエクステンション～

女性必見！太ももの裏から臀部、脊柱起立筋を使います。目指しましょう、後ろ姿美人！！
ポイントは、一番最初におしりに力を入れて、身体が少し浮くのを感じましょう。

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあはーつ

野入公平

鳥刺し。たまに無性に食べたくなります。しかし半分くらいで飽きてきます。その時は残った鳥刺しで夜のうちに炊き込みご飯を仕込みます。鳥刺しを刻み適当に具材を入れ味付けは「めんつゆ」がメインですが、気分で調味料を…朝は炊き込みご飯！最高です！

梅北祥子

みなさんは、「１５分でヤクルト３０本飲みきったら１万円」という企画に挑戦したことはありますか？または、この企画を聞いて、「え、めちゃ簡単じゃん！挑戦したい」と思いますか？ちなみに、参加費は１５００円です。私の経験上…挑戦後、一時ヤクルト臭くなります。

山下勝彦

前回、朝走るのにいい季節になりました！などと言っていましたが、朝起きれずまだ一度も走れていません。天気がいいと分かっているのに、布団からでられません、もうすぐもっとでられない冬がやって来ます、それまでに走ります！

星野梨耶

この時期はよく夜中に登山をして、山頂で朝日を見ながらラーメンとおにぎりを食べます。お正月の登山も好きですが、今の時期だと寒すぎずちょうど良い気温です。同じ山へ行ってもその日によっていつも景色や雰囲気が違うので何度行っても飽きないです。

稲田真衣子

先日、我が家で初めてヤモリを見ました。小さくて可愛いサイズだったので持ち上げてまじまじと見ると、顔や手足の吸盤がキュートでとても家を守っているようには思えませんでした。私の家の害虫をたくさん食べて大きくな～れと願い、天井に逃がしてあげました。次会う時は立派なヤモリになっていてほしいです。

坂下久美子

先日、高校の体育祭でした。息子の学校は生徒数が少ないので人数が多い学校に比べて迫力には欠けてしまいますが、何種目も参加できたり息子の姿がすぐに分かったりと少ないなりのメリットはたくさんありました。なにより息子が友達と楽しそうにしていたことが一番良かったです。

福留春

キンモクセイの花の香りが漂い、季節はあっという間に秋ですね。最近、知人から「さつまいもはダイエットに良いみたいだよ！」と話を聞き、食事のメニューに取り入れてみたり…とはいえ、食べすぎは禁物ですね。