フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2023. 1vol. 67

【年始営業のお知らせ】

１２月３０日（金）
～
１月４日（水）
休館日

１月５日（木）　通常営業

２０２３年
１月３１日(火)まで **入会金無料**

会員様の声

～ビクトリアに通い始めて良かったこと～

【ビクトリア歴　９年】
ビクトリアに通い始めて、体調に気をつけ、日頃から体を意識的に動かすようになった。
R.Kさん（47歳・男性）

【ビクトリア歴　２年】
運動が苦手でしたが、ビクトリアに通い始めて水泳だけは少し上手になり、これが自信となって他のことでも一生懸命取り組むようになりました。いつもビリだった持久走もとても順位をあげました！
（１１歳・女の子の保護者より）子どもスイミングスクール

【ビクトリア歴　１５年】
筋トレを始めて自身の身体を自慢できるようになった。
全く風邪をひかなくなりました！！！
（74歳・男性）

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
まだまだ募集しています！

【1月レッスン表】

㊎２０：２５～２１：２０　ヨーガ（橋元）
↓
㊎１９：２０～２０：１５　ヨーガ（橋元）

１月より、ヨーガの開始時間が早くなりました！
お間違えの無いようお気を付けください。

～寒い日のトレーニング～

寒い日は血管や筋肉に大きなストレスを与え、血行も悪くなります。心拍数も上昇しやすく血圧も急激に上がりやすいです。
身体をよく温め、水分補給も十分に行ってからトレーニングを開始しましょう！

１月のお得さんデー
会員外無料！

ご家族やご友人の方と一緒に
ビクトリアハーツで運動をしましょう！

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ

野入公平

この度新たな椎茸栽培にチャレンジしてみました。原木というかオガクズの塊のような物が売っていて（商品名は言えませんが）水で洗って一週間放置していると、そらもうニョキニョキと椎茸が大量に出てくるってやつです。今年の年末年始は椎茸尽くしです！

梅北祥子

１年３６５日とは…あっという間です。子どもの頃は、羽島～伊集院にくるまでなが～く感じていました。大人になるとその距離はちょこっとです。しっかりと２０２２年の反省と２０２３年の目標を立てたいと思います。

山下勝彦

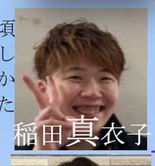
みなさんは年末恒例の行事などあったりしますか？僕はとくにこれといった行事はありません。何をすれば年越しを感じられるのでしょうか？そんなことを考えながら１年が終わっていきます。２０２２年もありがとうございました！

星野梨耶

２０２２年の目標は、「登山を１０回する！」でした。結果は…４回でした。２０２３年は７回登山する！にします。少し弱気ですが、達成できそうです。２ヶ月に１回のペースで登山をしたいと思います！ちなみに開聞岳には登る予定はありません…

木田海聡

みなさんは年末年始はどう過ごされますか？僕は高校サッカーや箱根駅伝など、さまざまなスポーツ中継をみます。２０２３年の目標は肉体改造です。まずはたくさんごはんを食べて大きい身体を作りたいです！


稲田真衣子

実家で猫を飼い始めて１ヶ月と少し経ちました。大きくなるにつれ、ヤンチャ度が増して悪さを覚えるようになりました。相変わらず私の手は傷だらけです。２０２２年もビクトリアハーツをご利用いただきありがとうございました。２０２３年も元気よく楽しく頑張りましょう！

坂下久美子

２０２２年を振り返ると、次男の高校入学、長女の結婚とあっという間の１年でした。ある人が「年を取れば１年が数日に感じる」と言っていましたが終わってみると本当にそうだなと思いました。２０２３年も笑顔で元気に皆さまを迎えられるように日々頑張っていきます。

福留春美

気分転換に、アロマのお店に行ってみました。とても素敵な香りが漂っていて、至福のひとときでした。中でもレモンバーベナとミント系のベースの香りはとてもさわやかで、ハンドクリームを即購入！私のお気に入りです。