

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2023. 2vol. 68

26日(日)です

2月のお得さんデー

会員外無料

1度体験された方・休会中の方・ご家族やご友人の方！どなたでも無料でご利用できます！

手洗いうがい

今年は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザも大流行しています。新型コロナウイルスの感染症対策が緩和していますが、手洗い・うがい・手指の消毒をしっかりと行い少しでもいろいろな感染のリスクを減らしましょう！
また、体調が優れないときは無理をせずゆっくり身体を休めましょう。



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 10ヶ月】

膝が痛くて正座ができませんでしたが、通い始めるうちに、まだ痛みはありますが正座ができるようになりました。まだまだ頑張ってます。ありがとうございます。

ユリの花さん (63歳・女性)



【ビクトリア歴 3年】

色々なストレッチ方法を知り、自宅で行うことで整体に行く回数が減りました。

匿名 (30代・女性)



【ビクトリア歴 1年10ヶ月】

筋トレで肩の痛みが和らいだ。足のヨロヨロ感がとれてきた。ランニングに精が出てきたぞ！

霧島の枯れ男さん (78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！

【2月の営業時間】

- 11日(土) 建国記念の日
- 23日(木) 天皇誕生日

祝日の為、18時までの営業です。

VICTORIA

HEARTS

スタッフのつぶやき

びくとりあは一つ



野入公平

2023年。コロナ禍の状況がなかなか改善されませんが本年も健康で意義ある一年になりますよう皆様と共に努めていきます。といいながら我が家は現在息子がインフルエンザになり入院生活です。現在次男と二人暮らし。今年も宜しく願致します！！



梅北祥子

今年の駅伝は準備不足で予選に走ることができず、補欠として大会に行くこともできません。もう一度、来年に向けて身体作りをして走れるようにしたいという気持ちでいっぱいです。ヨガにも通って身体を整えます。



山下勝彦

今年の目標は心も身体も鍛えるという目標ですが、まだ身体は鍛えられていません。最初は週1からトレーニングできるように頑張る！ではなく、必ずします！それくらいの気持ちで頑張っていきたいと思えます。



星野梨耶

金曜ロードショーでスタジオジブリシリーズが放映されるととても嬉しいです。DVDも持っていますが、やはりリアルタイムで観るのは格別です。特に好きなのは「もののけ姫」です。小さい頃はヤックルになりたくて、よく障害物をよけたり跳び越えたりしていました。



稲田真衣子

皆さんは好きなYouTuberがいますか？私は20入程登録していますが、中でも江頭2:50が好きです。好きになったキッカケは専門学校の入学式で魂のスピーチをしていてとても感動したからです。「99人敵がいても1人味方がいればそれでいいじゃねえか！」は名言です。気になる方はご覧ください。



坂下久美子

最近「少食」を目指して夕食はほぼ毎日具沢山スープを中心に食べています。今まで自分では大食いしていたつもりはなかったのですが完全な証拠が残っているので否定ができません。元々味覚が鈍感なことをあるスタッフに伝えたら「なら、なんでそんなに食べるんですか？！」と言われました。ですよねー(笑)



木田海聡

自分は魚釣りが趣味の一つです。毎年この時期には吹上浜へプリを狙いにいきます。プリのナブラを目標けて砂浜を走るのとはとても体力がいります。日頃から走っておこうかなあと思わせる今日この頃です。

