

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER 2023. 3vol. 69

## 会員外無料

この機会をお見逃しなく！  
会員外無料は三月までです。

お得さんデー

3月26日

【スタジオレッスンについて】  
3月より、スタジオレッスンの定員が下記の通りになります。

マット系のレッスン  
25名→**30名**

有酸素系のレッスン  
20名→**25名**

【新型コロナウイルス感染症対策について】

2月から県外に行かれた際の制限が解除されました。健康観察を行いつつ、ビクトリアハーツのご利用が可能です。

尚、マスクに関しては今まで通り不織布マスクを着用し、ご来館・トレーニングをしてください。

子どもスクール会員外限定！  
パーソナルスイミング  
(対象→幼児・小学生)

休会中やご近所のお子様・お友だち・お孫様、どなたでもパーソナルスイミングを受けることができます！

1回 30分 1500円  
コーチとマンツーマンです！

実施日

3月の日曜日

5日・12日・19日・26日

- ① 14:30~15:00
- ② 15:10~15:40
- ③ 15:50~16:20
- ④ 16:30~17:00
- ⑤ 17:10~17:40

## VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき  
びくとりあは一つ



うちにサワーポメロが2本あり、毎年それは沢山の实がなります。今年も1月下旬から100個以上収穫をしました。こどもも妻も大好きで一日何個でも食べます。ただ……果物あるあるですが、むいてあげないと誰も食べません。むく人⇒私。他の人⇒むかない。



数年前はベンチプレスでMAX70kgで、セットを60kgで組んでいたのを最近また筋トレを初めて思い出しました。今では、30kgで20回をセットを組んで取り組んでいますが、一週間筋肉痛が取れませんでした。やっとで女子っぽくなった梅北です。



中学2年生のこの時期でした。部活の西日本大会が1週間後に控えていた時、気合を入れようと、実家でパリカンを持ち、髪の毛を五厘の坊主にしました。特に寒い日でした。次の日、高熱が出てインフルエンザになり大会には行けませんでした。今となっては良い思い出です。



9月末頃にミニ盆栽のみみじの種をまきました。が……いまだに芽が出てきません。説明書には発芽まで1ヶ月~1年と書いてありました。水も霧吹きであげていますが、まいた時期が悪かったのでしょうか…



今年は身体を動かさず！と決めてから週1・2日は運動をするようにしています。サウナスーツを着て有酸素運動を50分間行ったら信じられない量の汗をかくので、体力をつけつつ、老廃物を出すことにハマってしまいました。そして運動した日はとても良く眠れます。今年はこのペースで続けていこうと思います。



ネットでおもしろそうな本を見つけました。「変な絵」です。著者はホラー作家の雨穴さんという方です。図書館で借りようと思って予約しました。最近はこの予約もネットのできるようになり、つくづく便利になったなあと思いました。今から読むのが楽しみです。



実は、最近ゴルフの練習を頑張っております。なぜなら友人に誘われて今度初めてコースをまわることになったからです。果たして練習の成果を発揮することはできるのでしょうか？コースデビュー楽しみたいと思います。