

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2023. 4vol. **70**

春の入会金

0 円

キャンペーン実施中!

5月未まで!

【4月営業時間のお知らせ】

29日(土) 昭和の日

※祝日の為、18時までの営業です。

「パーソナルトレーニング」

30分 1,100円

プールやジムでスタッフとマンツーマン
でトレーニング指導を受けることができます。

「メニュー作成」

3ヶ月間 3,300円

カウンセリングを行い、メニューを作成します。
メニュー作成期間は何度でも体組成を受ける
ことができます。

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

【重要なお知らせ】

4月6日(木)より、入退館時は

「ICタグシール」に変わります。

紛失された場合は再発行費用として
500円いただきます。

磁気・電磁波等を帯びたものと一緒
にカードリーダーにかざすと誤作動
が発生する恐れがあります。

また、防水ではありませんので濡れ
ないように保管をして下さい。

【4月レッスン表】

(木) 19:20~20:05

ジャズヒップホップ(R10)



エアロビクス(坂口)



(月) 13:45~14:30

ラテンエアロ(上野)



(月) 13:00~13:45

時間が早くなりました!

VICTORIA

HEARTS

スタッフのつぶやき

びくとりあは一つ



野入公平

靴の消臭パウダーと消臭ボールを購入しました。主に
室内シューズに使用していますがとても爽やかです。
靴もよく洗うようにしています。今から夏にむけて靴
の中も蒸れてくる季節です。特に足が匂うわけではあ
りませんが気持ち良いです。臭い話ですみません。



梅北祥子

ある日、後輩と待ち合わせをして、駅の中にい
るから探してねーという「任せてください!」
と連絡がきた数分後、電話が鳴り「やっぱり探
しきれませんでした」といわれました。ショウ
コショックです。



山下勝彦

私、山下勝彦なんと…痩せました!
食生活と大好きだったお酒を見直し、3キロほど痩せる
ことに成功しました。筋トレも…週1、したりしなかつ
たりです!これからは筋肉量を増やして顔の大きさに
負けないように体を大きくしていきます。



星野梨耶

先日、桜島の近くにある「新島」という離島に行きまし
た。人口はなんと!2人です!素敵なお夫婦が2人で暮
らしています。どこかに行きたいけどのんびりした休日
を過ごしたい方におすすめです!※新島行きフェリ
ーは曜日と本数が少ないので気を付けてください。



稲田真衣子

3月のある仕事終わりに、梅北さんとクロストレーナーを
した話をします。私はいつものようにサウナスーツを着て
動いていたときに梅北さんも隣でクロストレーナーを始め
ました。20分程過ぎてチラッと隣に目を向けたら鬼のよ
うな形相をした彼女がいました。走るの得意ですが、こ
れは苦手な部類だったみたいです。



坂下久美子

少食という目標掲げてからもうすぐ3か月になるうと
していますが、なかなか続けることができず、困っています。
6月までにはなんとか!少しでも!ボリュームを落とすこ
とができればいいのですが…難しい。今度はいわゆる〇〇十
肩というものになってしまい、整骨院通いです。運動不足のつ
けがまわってきているようです。



木田海聡

僕は、温泉に入るのが好きで、車には温泉道具を常
備しています。今までに行った温泉の中で特に良か
ったのは、指宿の「たまた箱温泉」です。目の前に
広がる海の景色は最高です。いつか自分も温泉を掘
り当てたいなあと思っています。