

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2023. 7vol. 73

水素水飲み放題もついてきます！
いまなら水素水ボトルプレゼント

フリータイムコース始動！

オールタイム利用で ¥7,040

すべての施設利用可能！

【夏季限定利用カード販売中】

7・8月限定

6回利用… ¥5500

大人から子供まで使えるカードで

☆ジムコース (中学生以上)

ジム、スタジオ、プール
岩盤浴、お風呂、サウナ

※通常コースと同じ内容で
オールタイム利用できます。

☆スクールコース (小学生以下)

スイミング、身体作り教室、ダンス

※通常コースと同じ内容で
どのコースでも受講可能です。

～7月レッスン表～

月曜日 10:40～11:35

らくらく健康体操

15名→20名

人数が変更になりました

☆7月の祝日レッスン☆

17日(月)海の日

10:40～11:35

らくらく健康体操 (米澤)

11:50～12:35

エアロビクス (前村)

※祝日の為18時までの営業です。

【お盆休みのお知らせ】

13日(月)～15日(火)は休館

16日(水)は休館日

※8月12日(土)は13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



10年程前までやっていたのですが黒酢生活を再開しました。黒酢はアミノ酸を多く含んでいる為、活力が沸きます。さらに脂肪が溜まりにくく燃焼しやすいとも…。1日3回、食べたら飲む。その他美肌にも効果的とも言われます。ただし空腹時はNGです！！



背中トレをしてもなかなか筋肉痛がきていきましたが、先日、ラットプルダウンを59kgを5回、25kgを10回のセットを組んで行ったら、なんと筋肉痛がきました、やっほい。みなさんも是非トライしてみてください。



みなさんがこの新聞を手にして読まれている頃には、僕は九州大会の1回戦を戦っている頃でしょう。相手は長崎のチームになりました。約3年ぶりの公式戦、最後まで走れるように頑張ります。



先日、吉本新喜劇が鹿児島に来たので観に行きました。推しは「森田まり子さん」と「酒井藍さん」です。酒井さんはまだ一度も生で観たことがありません。2人が一緒に出演する舞台をみにいきたいなあと思っています。



最近、少しずつですが断捨離をしています。洋服や電化製品など複数回に分けてクリーンセンターまで持って行っています。不要なものが無くなると家の中が広く感じ、空気が綺麗になったような感覚が好きです。あとは家中を磨いてピカピカにすることが目標なので、これから私、掃除を徹底的に頑張っていきます。



6月10日(土)娘の結婚式が無事に終わりました。式場を予約したのが1年前だったので、その時はまだまだ先だと思っていたのがあつという間でした。新婦の母親という役目をこなさなきゃと思っていたので、ゆっくりと感動を味わう事はできませんでしたが、とても楽しい式でした。



先日のGWですが、南阿蘇まで足を伸ばし、初めて阿蘇山の火口を見てきました。火口付近に放牧されている牛を見てしばし癒されていたら、野生のキツネが突然目の前に現れ何か不思議なものを感じました。名物のあか牛と温泉を堪能し、とても楽しい旅でした。