

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2023. 8vol. 74

☆祝日レッスンのお知らせ☆

11日(金)山の日

10:40~11:35
ペルビックストレッチ 山崎

11:50~12:35
エアロビクス 松木
(ファットバーナー)

14:00~14:55
ストレッチヨガ 福留

※祝日の為18時までの営業です。

夏の入会金無料 キャンペーン実施中

8月31日まで



8月12日(土)

10:00~13:00

真夏の体力測定

日頃のトレーニングの成果を是非測定してみませんか？

- 上体起こし 背筋力
- 反復横跳び 握力
- 全身反応時間
- 立ち幅跳び 長座体前屈

☆NEWスタッフ情報☆



くぼの れお

窪園 怜央

私は身体を動かすことと、野球が大好きです。これから頑張っていきます！
よろしくお願いします。

ベビースイミング始めます！

3日間限定 11:00~11:30

定員 8名 ¥1000

8月5日(土)

※対象年齢
1歳~2歳児

8月19日(土)

9月2日



第2回

みんなで楽しく 歩こう会
参加者募集中！

- 第2回8月27日(日) 吹上浜公園付近
 - 第3回9月24日(日) 東市来総合運動公園
 - 第4回10月22日(日) 妙円寺詣り(Chest館~)
- ※予定していた場所一部変更となりました。
※妙円寺詣りの日程に誤りがありました。

詳しくはフロントまで

VICTORIA

HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ



野入 公平

今年に入りずっと実行していることがあります。それは自宅のトイレ掃除です。やる時は一日3回やることも…。おかげで我が家のトイレは一片の陰りもなく真っ白のピッカピカです。神経質になっているかもしれませんがトイレの神様はきっとみてくれています。



梅北 祥子

最近の習慣はギプスの手のケアです。綿棒でしていますが、そのにおいは強烈です。ギプスを取った時も強烈だと聞きました。ギプスが取れるのがとても楽しみです。



山下 勝彦

前回の新聞でお話した、ホッケーの試合の結果ですが、一回戦敗退でした。残念な結果でしたが個人的には自分が先制点を決めることが出来て満足しています。ただ自分が先制点を決めた試合は負ける、というジンクスがあることに気付いてしまいました。今度は勝ってジンクスを払拭できるようにしたいです。



星野 梨耶

約200日前から公開日までずっとカウントをしていた映画、「君たちはどう生きるか」を観に行きました。ほとんど宣伝がない映画だったので、いろんな想像を膨らませていました。やはり、インパクト大でした。さすがジブリです。



稲田 真衣子

私は車の運転をする際は極力エアコンを付けないようにしています。すごく暑いですが我慢できなくもないので、窓を開けて風だけで過ごしています。しかし、鹿児島市を走った時はさすがに無理！と思い、今年初のエアコンを付けました。伊集院との温度差に驚いた7月のある日でした。



坂下 久美子

先日、自治会対抗バレーボール大会に参加しました。お誘いを受けたのが大会の4日前で1回しか練習はできませんでした。10年ぶりぐらいにサーブを打つときは手が震えてポロっと落ちてしまいました。優しい審判のおかげで、もう一度打つことができました。試合は負けましたが楽しかったです。



芹ヶ野 寛

新聞のコメントの締切日を過ぎてしまい、ただ今焦って書いております。。[9:50AM]ビクトリアに勤め始めて3ヶ月が経ちますが後の方が2人増え、早くも先輩？となりました。(笑) 隙をみては先輩風を吹かす今日この頃です。♪ 初心を忘れず、早く一人前になりたいと思います。本日も皆さんに笑顔をお届けできるよう頑張ります!!