

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2023. 9vol. 75

祝日レッスンのお知らせ

9月18日(月)敬老の日

10:40~11:35 らくらく健康体操(米澤)

11:50~12:35 リフレッシュエアロ(益森)

9月23日(土)秋分の日

10:40~11:25 エアロビクス(前村)

11:50~12:35 ZUMBA(米澤)

※祝日のため18時までの営業です

【新しいレッスンのお知らせ】

木曜日 20:25~21:20

NEW



ピラティス(花田)

☆選手利用のお知らせ

9月~



県下一周駅伝日置地区代表

候補選手(男子)

地区対抗駅伝代表候補選手

(女子)

ビクトリアハーツを利用します!

皆さんで応援して盛り上げましょう!

【レッスン変更のお知らせ】

木曜日 19:20~20:05 土曜日 18:55~19:50

エアロビクス(坂口)

ピラティス(益森)



エアロビクス(花田)

リラックスヨガ(益森)

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



畑の話です。今年はスイカも作っておりますが、ことごとく野生動物の被害にあいました…が!網を張り、紐を張り…先日大玉スイカ 2個収穫できました!!こどもたちも大喜びで食べます!未収穫があと10個くらいあるので野生動物から死守します!



皆様夏バテ予防は何か対策をしていますか?私は酸っぱい物を多く摂るようにしています。中でも手羽元をみりん、しょうゆ、お酢で甘辛く煮た料理が大好きで、結構な頻度で作っています。お酒のアテにもなるし、主菜にもなるので万能選手と言えるでしょう!まだまだ暑い日が続きますが皆様お気を付けてください。



骨折してから2ヶ月、ギブスがとれて1ヶ月が経ちました。この2ヶ月間、ほとんど料理をしていません。せつかく築き上げた女子力がみるみるうちに低下していています。今朝久しぶりに髪をくしでといて出勤しました。



私が買う洋服は黒系の色が多いのですが、ズボンは洗濯を繰り返すと、黒色がだんだん褪せてきたり、形も悪くなってきたりするので、お気に入りのズボンは2着買っています。なので、タグが付いたままのズボンも何着もありますが、また新しいのを買ってしまう、今日この頃です…



もうすぐ鹿児島国体ですね、僕の国体の思い出は3年生の時これから試合が始まる直前、後輩の1年生がユニフォームの上を宿舎に忘れて、監督に試合前にしこたま怒られたことです。今は良い思い出です。ちなみにそのユニフォームを忘れた後輩は、今や鹿児島社会人国体チームのエースです!来月頑張ってくださいね。



先日、友人と一緒に川内の花火大会に行ってきました。夏の暑さと人混みが苦手な夏祭りにはあまり縁のない人生を送ってきましたが、川内川にかかるナイアガラは圧巻で感動的でした。誘ってくれた友人に感謝する夏の夜でした。



先日、黎明館に「アニメージュとジブリ展」の鑑賞に行きました。会場限定という言葉に弱く、またグッズを買ってしまいました…。推しのヒロイン、ナウシカのTシャツはすごく気に入りました。次はサンズのTシャツが発売されないかなあと考えています。



ビクトリアに勤務して一か月が過ぎました。今年の夏も高校野球、甲子園でプレーしている選手たちを見ると、とても懐かしく思います。私も選手たちに負けないぐらいこの仕事を頑張ろうと思います。