

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2023. 10vol. 76

参加者募集中

みんなで楽しく歩きましょう！



夏頑張って運動された方やこれから運動を頑張る方へ

🔥 体組成測定してみませんか？ 🔥

測定できる項目

★全身チェック

(標準体重・体脂肪率・脂肪量・筋肉量
体水分量・BMI・推定骨量)

★体脂肪率と筋肉量による体型判定

★部位別筋肉量・体脂肪(体幹部・左右
腕左右足) ★基礎代謝量

★筋肉量左右バランスチェック

★内臓脂肪レベル ★脚部筋肉量点数

★アスリート指数

¥550

※詳しくはスタッフまで

【祝日レッスンのお知らせ】

10月9日(月)スポーツの日

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)

※祝日の為18時までの営業です

第4回 歩こう

10月22日(日) 妙円寺詣り
(Chest館から)
※申し込みはフロントまで



VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



小2の息子がテニスをやり始めました。2階から網をたらしボールを打てるようにしサーブやレシーブの練習を一緒にやっています。私が「明日は朝6時に起きて素振り100回だ！」と言うと翌朝「空振り100回やったよ！」やる気は満々です。楽しみです。



数ヶ月前の新聞で断捨離をしているとコメントしましたが、最近は大ゴミを捨てることにハマっています。コタツやイス、収納BOXなどを捨て、新しい製品を買うためです。どうせ買うならお洒落な家具を買いたいです、たくさんありすぎて悩んでいます。でもこの時間が楽しいと思っている私です。



私の家は、20Aです。夏場はよくエアコンをつけるので、すぐブレーカーが落ちます。落ちててもすぐ上げれば良いので困っていませんでしたが、先日シャワー中に落ちてしまいました。はい...とても困りました。床がビチャビチャになりました。



先日鹿児島市内に買い物に行った時、普段とは違う人の多さや車の多さに国体の影響だなとつくづく実感しました。開会式を観たかったけど残念ながら抽選に外れてしまいました。高校生の息子は吹上であるレスリングのお手伝いをするとの事で楽しみにしていました。とても良い経験をしたと思います。



10月は待ちに待った鹿児島国体が開催されますね。まだ始まっていないのですが、終わってしまうのが寂しい気持ちがあります。フィールドホッケーに同級生が2人出場します。今回の国体が最後と決めて頑張っているの、悔いのないようにしてほしいと思います。僕も試合当日は精一杯応援します。



昨今の物価上昇による家計へのダメージは我が家にも確実に押し寄せています。節約に拍車がかかる私は、近頃「サバ缶」が優秀である事に気が付きました。水煮缶を使ったトマト料理は簡単に美味しいです。皆さんのオススメレシピがありましたら、ぜひ教えてください。



登山に適した季節ですね。お正月以来まだ登山をしていません。今年の目標は、7回登山をする！でしたが残り4回も残っています...が、絶対に登ります！年末にまたご報告したいと思えます。



まだまだ残暑厳しい毎日ですが、朝晩は涼しく感じる季節になってきましたね。秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」様々あると思いますが、私にとってはスポーツの秋だと思っています。私は来年の1月14日にある指宿菜の花マラソンに出場する予定なので、しっかりと体力をつけて臨もうと思っています。