

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

2023. 11vol. 11

ベンチプレス  
パワーテック 利用時間について  
ケーブル

11月から連続20分のご利用が最大20分

になります。ご了承ください。

※詳しくはスタッフまで

## 第4回歩こう会 ～妙円寺詣り大行進～



晴天の中、気持ちよく歩くことができました！  
ご参加いただきありがとうございました。



【祝日レッスンのお知らせ】

11月3日(金)文化の日

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

13:00～13:45

ロウリーボール(田畑)

11月23日(木)勤労感謝の日

10:40～11:25

エアロ&コンディショニング  
エクササイズ(天瀬)

11:50～12:45

ヨガ(橋元)

13:45～14:40

太極拳(田畑)

※祝日の為18時までの営業です

## VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



野入公平

我が家の前にある10m級の大きなクスノキを業者が伐採しました。ほぼ一日がかりで倒しましたが最後は大木をユンボで引っ張り「パターン!!」地響きが凄かったです。お陰様で日当たりがとて良くなりました。野菜が良く育ちそうです。ただ・・・山の神が怒ったのか栗が一個も実りませんでした。



稲田真衣子

私の断舍離は今も続いております。最近は服をごっそり捨てました。そういえばこんな服持ってたな...と思い出にふけりながら、ごみ袋に入れる作業が快感でした。ついでに衣替えも済ませたので、あとは冬を待つのみです。早くこたつを使いたいと思う今日この頃です。



梅北祥子

51年ぶりに鹿児島で開催された特別国民体育大会はやっぱりとても感動的なものでした。生で初めて観る競技も迫力が満点でした。専門の陸上は観ている間、ずっとドキドキワクワクの時間でした。ちなみに来年からは国民スポーツ大会に名前が変わるそうです。



坂下久美子

断舍離にはまっているスタッフがいましたが、私はなかなか物を捨てるのが出来ず一つの部屋は洋服などであふれています。先日主人にタグがついたままの洋服が何枚もあるのが見つかってしまいました。物を捨てる勇気が欲しいです。



山下勝彦

鹿児島国体終わってしまいましたね。連日選手たちの好記録にうれしい気持ちでいっぱいでした。われらがホッケーは少年、成年ともに初戦敗退で残念な結果でしたが、樋脇の会場は座席も無いぐらいの人でした。先輩後輩の頑張っている姿を見て胸が熱くなり僕も頑張ろうと思いました。



芹ヶ野寛乃

朝冷えと道端でどこからともなく漂う金木犀の香りに秋の訪れを感じざるを得ません。私は四季の中で「秋」が一番好きです。秋は空気が澄んでいて、空がとても綺麗です。深まっていく景色に心も豊かになります。隠れ紅葉スポットがありましたら、こっそり教えてください。今週末は初参加の妙円寺詣りが控えており、皆さんと一緒に歩くのがとても楽しみです。



星野梨耶

ついに！初の県外登山へ行ってきました。今回は熊本県の阿蘇にある杵島岳に登りました。天気は良かったのですが岩場に隠れないと呼吸ができにくいぐらいの強風でした。次はどこの県に行こうかなあと考え中です。



窪園 伶央

朝晩の冷え込みが本格的になってきた季節になりましたね。私は先日の11日に行われた鹿児島国体の高校野球準決勝2試合を観に行きました。2試合ともとても緊迫した試合でしたが、私が特に注目していたのは仙台育英の試合で、両チーム共に最後まで諦めず1球のボールを追いかけに行く選手たちにはとても感動しました。