

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2025. 5vol. 95

GW レッスン 情報

5月3日(土) 憲法記念日

10:40~11:25 エアロビクス 大久保

11:50~12:35 ZUMBA 米澤



5月4日(日) みどりの日



10:40~11:25 バランスボール 福留(定員10名)

11:50~12:45 ヨーガ 橋元

5月5日(月) こどもの日

10:40~11:35 らくらく健康体操 米澤

12:10~12:55 エンジョイエアロ 松木



5月6日(火) 振替休日

10:40~11:35 ヨーガ 橋元

11:50~12:35 ベリーDEお腹引き締め 松木

12:50~13:35 ZUMBA 松木



※祝日のため18時までの営業です。

5月5日(月)限定イベント



Go! Go! チャレンジデー



1. ビクトリアハーツスタンプラリー
スタンプラリーに挑戦して 6 種目中
3つ以上クリアで粗品プレゼント 
2. ストップウォッチ 5.5チャレンジ
目を閉じて 5 秒5台で止めることができ
たら粗品プレゼント 

当日は全会員の方、オールタイムでご利用できます。

無料開放DAY

5月16日(金) 10:00~22:00

5月17日(土) 10:00~21:00

5月18日(日) 10:00~18:00

ジム、スタジオ、お風呂、岩盤浴、プール
などの全ての施設をご利用できます。

中学生以上が対象です。

【お願い】

ジムをご利用の方は浴室更衣棚
に荷物を置かないでください。

浴室、プール利用の方が使用で
きません。

【場所取り禁止】

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき びくとりあは一つ



アドレナリン。簡単に言うと闘争反応が出た時、痛みや疲れを吹っ飛ばし動ける分泌物ですかね。スポーツなどで試合中ケガをしていても最後までプレー出来たりする...など。私もアドレナリン全開でがんばりたいです。



私の頭の中は今、大相撲のことでいっぱいです。どうしたら良い席のチケットがとれるか...。大相撲のファンクラブに入会するか悩んでいます。ファンクラブにはランクがあつて横綱、大関、関脇、小結、幕内コースが有料です。私は無料の十両コースです。



この時期になると高校入学したころを思い出します。その頃は坊主がカッコイイと思っていました。その数ミリしかない髪の毛をどうおしゃれにするか、坊主のヘアカタログを買って読んでいましたが、そんな都会のカッコイイ坊主には出来ず、3年間田舎坊主で過ごしました。



実は私、映画「フラガール」が大好きで少なく見積もっても今まで20回以上は観ています。炭鉱の娘たちが常磐ハワイアンセンターの舞台に立つまでの軌跡に何回観ても感動します。フラガールクイズをしたら即答できるかもしれません(笑) そんな私にある方からフラダンスをしないか? とお誘いを受け、もちろんOKの返事をしました。目指せフラガールの気持ちでレッスンが待ち遠しい今日この頃です。



次男が県外に就職して1ヵ月がたちました。最初の数日は些細な事で気になってラインや電話をして息子もそれに返信してくれていましたが、段々と既読が付かなくなり電話にも出ないこともあります。色々な事に口出ししすぎたなと反省し、最近之余計な事は言わないように気を付けています。そうして息子の成長を見守っていこうと思いました。



待ちに待った春の訪れ♪ 念願の軍艦島を見に行ってきました。新幹線かもめで長崎に到着、晴天! まずはおちゃんぽんで腹ごしらえを済ませ、いざ就航の刻。異国情緒漂う街並みを眺めながら海風が気持ちいい。波が少し高かったが、上陸成功。朽ち果てても尚この島の美しさと強さを肌で感じました。そして世界新三大夜景に認定された長崎の夜は言葉にならない絶景でした。一言でいうと長崎最っ高♡



先日、馬頭観音馬踊りがあり行ってきました。屋台が多く迷いに迷って屋台でしか食べない箸まきを買いました。トランプのマジックやバスケットボールを使った芸をしている若者の熱意に感動し、結局お目当ての馬を見ることなく満足して帰りました。