

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2024. Vol. 83

ゴールデンウィークレッスンのお知らせ

5月3日(金)憲法記念日

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 (山崎)

14:00~14:55

ストレッチヨガ (福留)



5月4日(土)みどりの日

10:40~11:35

ヨガ (橋元)

11:50~12:35

ZUMBA (松木)



5月5日(日)こどもの日

10:30~11:15

かんたん筋コン (スタッフ)

11:30~12:25

ヨガ (橋元)



5月6日(月)振替休日

10:40~11:35

らくらく健康体操 (米澤)

11:50~12:35

ZUMBA (米澤)



※祝日の為18時までの営業です

NEWレッスンのお知らせ

金曜日

10:15~10:30

朝のストレッチ (スタッフ)



新しいマシン導入のお知らせ!!

5月末から6月上旬に新マシン導入予定です! 導入前に古くなったマシンを撤去しますので、マシンが少ない状態での営業となりますのでご了承ください。日時が決まりましたらお知らせします。

※詳しくはスタッフまで

【6月からのドーム利用について】

6月~8月までの間

日曜日のご利用が出来ません

※詳しくはスタッフまで



ビクトリア豆知識



GWの名前の由来は?

ゴールデンウィークの名前の由来は、ロッキー山脈の雪解け水で砂金が多く採れるため4月末から5月初めにかけて多くの人が訪れ、休日ようになったことから名付けられた節や、マルコポーロが「東方見聞録」の中で日本を「黄金の国ジバング」と表現し、日本にたどり着いたのが5月初めだったことから名付けられたという説まであるそうです!

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



再び学生時代の事です。朝練で毎朝 10000m泳ぐのですが最後は腕が回らなくなります。ところが!! 前日に遠赤外線サウナ(一人用)に30分入ると最後までバリバリ泳ぎきれていました。寮では取り合いませんでした。遠赤外線ドームも同じ効果あるはず! 疲れやすい方! 試してみてください!



前回少しお伝えしましたが、3月22日男の子が産まれました。初孫です。初めて会ったのは4日目でしたが、久しぶりに乳幼児を抱っこして少し緊張しました。我が子の時はずっと抱っこするのは疲れて大変でしたが、孫はかわいいので全然平気です。どんなイケメンに育てようかと楽しみです。



スーパーで買い物をしたあとに、くるくる巻きになっているあのビニール袋の口がなかなか開かなくなっている梅北です、こんにちは。コロナ前は隣にぬれている物があり、これ何に使うのかなと? でしたが、今ではあれが必要だと感じる歳になりました。



洋楽をよく聴く私は好む曲を見つけると歌詞の意味を調べるのですが、その度に翻訳の世界に興味を惹かれます。翻訳者それぞれの感性や表現力で日本語訳されたモノが世に溢れています、ひとつとして同じモノはなく、言葉の選び方の違いに面白さを感じながらマイベスト和訳を見つけるのです。言葉を換る動物に生まれて良かったと思う瞬間でもあります。85'全英1位ユーリズミックスの"There Must Be an Angel" 大好きな一曲です!



あまり知られていませんが、実は僕は歴史大好き男なんです。学校で習ったことを大人になり色々深掘りして調べたり、大河ドラマも大好きでよく見ます(光る君へは見てませんが) 戦国時代が一番好きで、一番の推し武将は上杉謙信です!



最近急に暑くなったりと、とても夏を感じるようになります。本当に新年度を迎えたのかという気持ちになりました。今年度は健康第一! をモットーに何もかも全力で努力して行く年にしたいと思います。会員の皆様も健康第一に頑張りましょう!!



あまり知られてませんが、実は私、超高校野球マニアなんです。夏の甲子園出場をかけた試合は全国の地方予選から見ると面白いです。選手たちもそうですが、応援曲にも注目して観ると更に面白いです! 今年の鹿児島県大会決勝は鴨池まで行って全力で楽しみながら応援したいと思います!



長く続いた雨がやみ、やっと晴れ間が見えたので、先日待ちに待った今年初のバーベキューをしました。我が家でお肉の次に欠かせないのは月日貝です。醤油とバターをのせて焼くととってもおいしいんです。他にもこんな食べ方おいしいよとご存じの方は是非教えてください。