

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2024. 7vol. 85

NEWマシン導入しました!



ロータリーヒップ



スミスマシン



ラットプルダウン
シーテッドロー



アブ/ローバック



ローアー

※詳しい使い方はスタッフまで

★新マシン紹介★



ローアー

両手両足を大きく動かすこ

とで全身運動、脂肪燃焼に

効果があります🔥

おススメ POINT

500mあたりの平均ペースが表示されます!

1かきあたりで大きく動かすのと、早く動かすの
で進む距離が違ってくるのも面白い所です。

レッスンは変わります!

🕒 11:50~12:35

エアロビクス(ファットバーナー)



エンジョイエアロ(松木)

有酸素運動で血液循環を促し、肩こり解消・脂

肪燃焼・ストレス解消を目指します。又簡単なステップ

の組み合わせで覚え易い頭の体操にもなります。

祝日レッスンのお知らせ

7月15日(月) 海の日

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。

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



最近の私の朝の日課は「アスパラガス」の収穫です。多い時で10本。少なくとも5本は採れます。新鮮なアスパラはとても味がしっかりしていて歯ごたえも最高です!そして何にでも合いますね。そのまま食べるのも良いですが最近アスパラチャーハン&ラーメンに親子でハマってます。



今日やっとエアコンの掃除をしました。ここ数日は夜がとても蒸し暑くて扇風機だけでは寝れそうになかったため息子と二人して保冷剤を首の後ろに巻いて寝ていました。保冷剤効果はとても抜群です。でも今日からはエアコン稼働で涼しく快適に寝ることが出来ます。



新しいマシンが導入されましたがいかがでしょうか?私もまた筋トレスイッチが入り、体組成測定もして気合を入れて新マシンで筋トレをしています。背中に筋肉痛がきてとてもニヤニヤしてしまいます。もっとマッチョなメイドになれるように頑張ります。



平年より遅めの梅雨入りでしたが、今年も寝苦しい時期がやって参りました。睡眠環境って大事と感じるお年頃です。質の高い眠りを得るべく私なりの入眠儀式をお話します。室内はエアコンで25℃前後に設定し、寝具は綿100%で肌触りよく、アロマの香りでリラックスしながらいざ就寝です。寝つきが悪い時は睡眠用BGMやホットアイマスクもプラスします。私は雨音が好きなので睡眠時間に雨が降っていると相乗して深い眠りへと導かれます☆



もうすぐ高校野球の県予選が始まりますね。今年は私の地元、北薩の雄「れいめい高校」に注目です!ひょっとしたら決勝まで残るんじゃないかと期待しています。わが母校「川薩清修館」は単独チームで出れるのか!これも注目ポイントです。



実は私、福山雅治さんの大ファンなのです。10月に長崎の新スタジアムで開催予定の無料コンサート行きたいのですが...ホテル探しで撃沈してしまいました。福山さんと同じ小学校に通っていたこともあり、勝手に親近感が湧いています。たまに友達とカラオケに行くとき必ず福山さんの曲を歌い、友達からは「福山さんに似てる」と言われひそかに喜んでいる私です。



皆さんが青春時代にハマった漫画はありますか?私は名探偵コナンをよく読んでいました。最近YouTubeで毎日UPされているので、またコナン愛が出てきます!主題歌も懐かしくて20年振りに聴いても覚えているもんだなと思いました。倉木麻衣もいけどやっぱり小松未歩の「謎」は名曲です!



最近、断捨離にはまっています。主人とお揃いで買った靴を履かないのに名残惜しく何年もとっていたものやパンプス。20年以上前に親から貰ったオルゴール付きアクセサリボックスを娘にあげたら喜んでました。曲は大滝詠一の「幸せな結末」で私は懐かしみながら聴いています。