

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

## 2024. 9vol. 87

### 9月いっぱい みんなお得!

## 紹介者キャンペーン

### 9月中に新規の方をご紹介頂いた会員様対象

### 月会費1ヶ月分無料になるチケットを

### プレゼントします!



### ※詳しくはスタッフまで

### おススメレッスン! ベリーDEお腹引き締め 火曜日 13:00~13:45

簡単なベリーダンスの動きで骨盤回りを動かし、ゆったりとしたダンスを楽しみながらお腹周りも引き締まるを目指します  
ゆっくりとした動きですのびやかな参加ができます。

### NEW マシーンロータリーヒップ おススメ POINT



色々な方向に足を動かして

下半身を全体的に鍛えること

ができます。特にビクトリアのマシ

ーンでは、なかったお尻を鍛えら

れるのがおススメ!

### 【祝日レッスンのお知らせ】

### 9月16日(月) 敬老の日

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)

10:50~11:20 プール

アクアビクス (大久保)

### 9月23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。

## VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



17周年を迎えたビクトリアハーツですが、会員の皆様には本当に心より感謝しております。17年前ブラッセだいわで毎日仮入会キャンペーンをした事を思い出します。17年経ちますが会員の皆様は歳をとるところか、率直な感想かなり若々しくなっていると思います。今後とも宜しくお願いします。



孫が8月で5カ月になりました。元気にすくすくと育ち花火観覧デビューもしました。寝返りは早くできましたが寝返り返りができないので、うつぶ背でいつもうーうー言っています。離乳食も始まるので、ますます大きくなるのが楽しみです。



大好きなドラマも観ずに釘付けになった17日間。パリオリンピックが閉幕しました。特に興味が沸いて応援したのは、スケートボード、フェイシングなど普段あまり観る事の出来ない競技でした。しかし、最後はやはり陸上が一番面白いと感じました。



四日間のお盆休みはさぞ充実したと思いきや、今夏の異常な暑さにととうやられてしまい、前半ダウン↓後半巻き返しを図るも気がつく私の休日は終わってしまいました。夏は得意ではありませんが、食後のアイスはたまらなく美味しく毎晩の楽しみです。夏バテ対策にザクロ酢を炭酸水で割って毎日飲んでます。厳しい残暑がまだ続きますが、負けない体づくりに励みつつ、どうぞご自愛ください。



皆さんは毎日お昼ご飯に「チキン南蛮」を食べるとどうなるかわかりますか？僕は高校の夏休みに部活のお昼ご飯にいつもエブリワンで「チキン南蛮」を買って毎日食べてました！すると夏休みが終わるころには、チキン南蛮を見るのも嫌になっていました。好きなものでもほどほどが肝心ですね。



8月と言えば…甲子園ですが私の誕生日を迎える月でもあります。今年で20歳になると考えると今までたくさんの経験をしてきたなあと少し懐かしさを感じる所があります。これからも変わらない若さで何事にも忠実に頑張っていこうと思います。



皆さんお盆はどう過ごされましたか？私は今年初のビアガーデンに行きました。美味しい料理や開放的な雰囲気についてお酒が進んでしまいました。普段家で飲まないような種類がたくさんあり、どれにしようかと悩みながら作るのも楽しかったです。最後に白ワインを3杯ほど飲んだところで閉店の時間を迎え、まだまだ飲み足りない私は家に帰って2時間ほど飲んでお盆でした笑



数年前まではお盆を過ぎたら朝夜は涼しくてエアコンなしで外の涼風を感じて過ごしていました。ここ最近は暑くて暑くて、朝も夜もエアコンなしでは寝られません。でもエアコンを付けてても汗をかいたり、寒くなったり忙しいです。その度に目が覚めて温度設定を変えて落ち着かない日々です。早く涼しくなるのを祈るばかりです。