

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

2024. 10vol. 88

好評につき  
10月まで延長

Wでお得!

## 紹介者キャンペーン

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  
チケットプレゼント!  
(紹介でご入会の方は入会金無料)

※詳しくはスタッフまで



スタッフ対抗  
ローアー早漕ぎ対決!  
**500mを何分で漕げるか!**

- 👑1 野入マネージャー 2分07秒
- 👑2 芹ヶ野さん 2分11秒
- 👑3 馬場さん 2分25秒

### NEW マシン ラットプルダウン・シーテッドロー



**おススメ POINT**  
動かすバーまたはグリップのアタッチメントを変えることができるので、いろんな持ち方ができて、より自分の効かせたい背中の筋肉にアプローチすることが出来ます。



## お願い

10月よりカゴは脱衣所に設置しますので使用後は伏せて置いて下さい。  
ご協力をお願いします。

### 【祝日レッスンのお知らせ】 10月14日(月)スポーツの日

- 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



まだまだ暑い日が続いています。暑いのは嫌いではありませんでしたが今年の暑さは異常ですね。草はらい・テニスの応援など汗も相当かきました。皆様ご存じだと思いますが汗と一緒に塩分・カリウム・ミネラル(亜鉛・鉄分など)が失われるのでしっかり補給し熱中症・脱水に気をつけましょう!



私はあるデパートの積立をしていて毎年秋になると満会を迎え商品券を楽しみにしていました。商品券で買い物をするとおつりがもらえる事がとても魅力的でしたが、次回からカードチャージのみになる為、掛け口を減らそうか悩んでいるところです。



走り出したい気持ちになり、競技場へ向かい15年愛用しているスパイク(短距離用)でスタートダッシュの練習や走り幅跳びの練習を行いました。走り幅跳びの一本目で、アウトソールがはがれ落ち15年愛用したスパイクは眠りにつきました…。



今年の中秋の名月は9月17日でした。空高く光り輝く月がとても綺麗でしたが、お月見を楽しめましたか? 中秋の名月にはお団子やスキなどをお供えて月を眺めながら秋に獲れる農作物の豊作を祈り、自然の恵みに感謝するそうです。そのことから別名「芋名月」とも呼ぶとか。私はサツマイモを入れた真ん丸のドーナツを焼いて食べました🍠。来た10月27日はビクトリアでも妙円寺詣りに参加します!! 秋空の中、ぜひ皆さんと一緒に歩きたいです。



皆さんは朝の星座占いのランキングを見ますか? 僕はめざましテレビでよくチェックします。僕はふたご座なのですが、チェックしたときは決まって順位が最下位に近いです。ちょっと気分がへこみます、朝から切ない気持ちになります。ラッキーアイテムも持ってたためしがありません。つらい(笑)



前回悔しい結果で終わってしまった指宿菜の花マラソン…今回はリベンジという事で今度は鹿児島マラソンに出場することに決めました。前回の反省点を振り返り次こそは4時間を目標に最後まで諦めず走りたいと思います。



皆さん先日の台風10号の被害はどうでしたか? 私の家は停電が長かったので冷蔵庫の中が全滅してしまい、全部処分したついでに掃除をしてスッキリ!!そして掃除を始めると楽しくなって換気扇や電子レンジの油污れをひたすら落としてて気づいたら1時間経っていました笑私のおススメはプロも使っている「ウルトラハード」という洗剤なので興味がある方は是非使ってみてください!



10月はスポーツの日ですね。伊集院町も何年かぶりに町民体育大会が開催されます。私はリレーに参加することになりました。短距離はとにかく腕を早く振るという先輩からのアドバイスをもらいました。とりあえず伊集院町の皆さんの前で転ばないように少しずつでも練習頑張りたいです。