

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2024. 11vol. 89

インスタで配信中!

ハーツ脚相撲大会!



この脚が優勝!

優勝 芹ヶ野 寛乃

New born  Bone girl

内容が気になる方は是非

インスタの登録をお願いします。



VICTORIAHEARTS8813

「レッスン曜日変更のお知らせ」

月曜日 18:40~



お楽しみレッスン

木曜日 18:40~

NEW マシーン アブ・ローバック



レバーの切り替え一つで腹筋
背筋両方鍛えられるマシーンで
す。
ハットの位置を自在に変えられ
るので色々な方の運動強度に
合わせることが出来る所もおススメ
ポイントです。



小学生の子どもスクールが
始まる前までのプール利用は

火~金 16:20まで
土 15:40まで

ご協力をお願いいたします。

【祝日レッスンのお知らせ】

11月4日(月)振替休日

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



今年の夏、庭の草がグングン勢力を上げて攻め込んできたので反撃を開始しました。反撃した後を見ると達成感はあるのですが、まだまだ理想の庭にはなりません。来年の夏は攻め込まれる前に戦い勝利したいと思います。目標は草一本生えていない砂漠のような状態です。



私は、肩こりがひどいので、整骨院に通ったりしていました。最近は駅前にできた所と知人に紹介してもらった所に行ってますが、なんとなく合わないような…伊集院でマッサージをしてくれる良い所があればぜひ教えてください。



先日、眠りについたスパイクに感謝の気持ちを込め、新しいスパイクと走り出しました。新しいスパイクは、いただきました。このいただいたスパイクを劣化させないように練習に励みたいと思います。



11年前の誕生日当日、8ヶ月掛けて貯めた軍資金を片手に初めての海外に旅立つはずが、台風が直撃、空港で一夜を過ごし、一日遅れで無事アメリカ・ニューヨークに到着しました。車中から段々とマンハッタンが眺めたあの時の感動は今でも忘れません。定番の名所もですが、今は無きストリートアートの聖地として知られた建物「5ポイント」も実際に見ることができ、この9日間はその後価値観を変える貴重な時間となり、私の一生の思い出です。



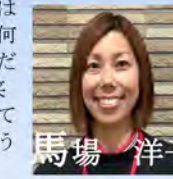
僕には誰にも信じてもらえないことがあります。それは高校の時生徒会副会長だったことです。生徒会長を決める選挙で演説のスピーチをして、生徒みんなに投票してもらった形だったのですが僕はスピーチ当日はホッケーの大会でスピーチはできなかったのですが、名前だけで副会長になりました。



11月と言えば私はスポーツの秋だと思います。11月には私の野球のすごく大きな大会を控えており少し緊張しています。今年のシーズンに入り本塁打を1本しか打っていない為今年こそは5本打てるように頑張ろうと思います。



先日の台風10号の続きになりますが、我が家の浴室には小さなアマガエルが住み着いています。最初は「え?何でここに?」という気持ちでしたが何日も経つとだんだん愛着が湧いてきて今ではクロちゃんと呼んでいます笑。クロちゃんは何を食べているのか分からないのですがとても元気に動き回ります。浴槽内で産卵しないことを願うばかりです。



今年もあと2ヶ月で終わるというのにお昼はまだ暑くて汗をかく日々。あと2ヶ月の間にやり残していることはないかピックアップしないとイケないですね。私はエアコン掃除を業者さんに電話しないとイケないんですが、どこがいいのか迷っているうちに1ヶ月過ぎてしまいました。何事もスピードが大事ですね。