

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2025. 2vol. 92

※詳しくは裏面に2

2月から新たなスタジオプログラムスタート!

New! 木10:40~11:25
オリジナルエアロ初級 堀

New! 木10:40~11:35 (第2スタジオ)
いきいき健康体操 天瀬
椅子を使った簡単な体操、セラバンドやミニボール、ディスクを使用します。

New! 木13:00~13:30
お楽しみレッスン スタッフ

New! 木20:15~21:10
ピラティス 中村
呼吸にもアプローチ/からだの芯を整え、動きやすく引き締まったからだへ導きます。

New! 金19:20~20:15
やさしいフローヨガ 田島
陰と陽の動きを取り入れ、前半は呼吸とともに上半身をほぐします、その後、体全体を動かすこと2、呼吸も深まり、体も緩みやすくなり、すっきりとした感覚でリラックスできます。

エアロビクス界のレジェンド来鹿!

木 10:40~
オリジナルエアロ初級
堀 慎二先生

元リーボックマスタートレーナー
元全日本フィットネス協会公認ディレクター
多くのDVDに出演! エアロビクス界のレジェンドが、レッスンを通して体を動かす楽しさをお伝えします!!

月と木の
19:20~レッスンが交代します。
ハッスルファイト (スタッフ)

↑
エアロビクス (花田)

※詳しくは裏面に2

【祝日レッスンのお知らせ】

2月11日(火)建国記念の日
10:40~11:25
かんたんボクシングエアロ (山下)
11:50~12:45
ヨーガ (橋元)
13:00~13:45
ベリーDEお腹引き締め(松木)
14:00~14:45
ZUMBA (松木)

2月24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



野入 公平

「筋トレ」ほぼほぼ出来ていません。何かと忙しくて...と言いつつ。継続されている皆様方は素晴らしいです。筋トレをすると細胞内のミトコンドリアが増え老化を遅らせるどころか、若返ることができます!即実行!!



坂下 久美子

毎年恒例の福袋!今年も全て食品系でしたが3個買いました。でもいつも買っている某ドーナツ屋のはお徳感が全然なかったので買うのをやめました数年ぶりにあるスーパーの福袋が販売されてそれを購入することができたので大満足でした!



梅北 祥子

初場所を1日目から観ています。5日目の横綱照ノ富士の現役引退にはショックを受けました。なぜなら今年の九州場所は観に行くこと決めていたからです。九州場所までに横綱昇進する力士がいることを願い、生で横綱の土俵入りが観たいです。



芹ヶ野 寛乃

新年を迎えて早くも3週間が過ぎました。元旦、綺麗な初日の出を拝むことができ、初詣のおみくじも大吉を引き、勝手ながら神様の後押しを受けたような心持ちです。2025年の抱負は『思い立ったが吉日』このことわざのように、心で思うだけでなく行動に移すことを大切にしたいと思います。はじめの一歩として、春が近づいた頃に軍艦島を見に行きたいです。今年もどうぞよろしくお願ひ致します!



山下 勝彦

明けましておめでとうございます!今年も新年早々熱が出た山下です。初詣のおみくじも末吉を引き微妙な年明けスタートでした。ただ今年の運勢占いがTVであり、僕の星座と血液型双子座のA型が一位でした。なんか今年も良い一年になりそうな予感がしています。



窪園 怜央

3月2日に鹿児島マラソンを控えており最近走る練習ができていない為少し焦って来ています。2月から本格的に練習をしようと思い、思い切ってマラソン専用のランニングシューズを購入しました。今回のマラソンで目標の4時間切りを目指して頑張ります。



稲田 真衣子

2025年の目標はへビ年らしく、再生と変革をモットーに過ごしていきたいです。今年もよろしくお願ひ致します!さて、皆様年末年始はどう過ごされましたか?私は友達や中学時代の部活の先輩たちと集まったり、家にいるときは猫と遊んだりといろいろ忙しかったです(笑)まだまだ新年会が控えているので、しばらく忙しい日が続きそうです。



馬場 祥子

2024年はインフルエンザで12月31日までの6日間は1人部屋に閉じこもり悲しく辛い日々となりてしまいました。今年には抵抗力を高める為に水泳をして悪い菌を弾きとばせるような身体作りをすると決意しました。2025年もどうぞよろしくお願ひ致します。