

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2025. 3vol. 93

無料開放Day

3月20日(木祝) 21日(金)

中学生以上の方なら、どなたでも
フリーで利用できます！
ご家族お友達を連れて来てもOK！
ジム プール スタジオプログラム
などの全ての施設を利用できます！

メニュー作成継続割引開始！

メニュー作成を続けて頂いた方は

通常料金

¥3,300



¥2,800

この値段ですとメニュー作成できます！



ランニング豆知識

ランナーズハイの陶酔感のメカニズム

ランナーズハイとは、長時間ランニングを続けた後に、幸福感や快感を感じる現象です。この現象は、脳内の化学物質「エンドルフィン」によって引き起されます。エンドルフィンランニング中脳から分泌されるホルモンです。このエンドルフィンは「脳内麻薬」とも呼ばれ痛みを和らげ、気分を高揚させる効果があります。



お願い



体調すぐれない方は
ジムのご利用をお控え
ください。

(発熱・咳・鼻水など)

【祝日レッスンのお知らせ】

3月20日(木)春分の日

10:40~11:25

初・中級クラス

オリジナルエアロ (堀)

11:50~12:35

初級からのステップエアロ (堀)

※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

2月は感動の月でした。長男の持久走大会。次男の音楽発表会と頑張る姿に涙・涙の月でした。こどもに元気をもらい感謝。又、感謝の気持ちを伝えているとこどもたちも喜びます。今後も褒めて見守りたいと感じました。



坂下久美子

4月から息子が県外に就職する為寮生活が始まります。今は身の回りの物や、1人で生活する為の生活用品を揃えるために買い物で大忙しです。先日は入社用のスーツと礼服を買いに行きました。嬉しい反面、寂しくなります。



梅北祥子

陸上界では今年、世界陸上東京が開催されることで盛り上がっています。私にも「せっかくだから観に行っておいで」と沢山の方に言われます。そんな私は、世界陸上よりも日本の国技、大相撲の力士を生で観たい気持ちでいっぱいです。



芹ヶ野寛乃

小学校からの友人が里帰り出産で昨冬から帰省していたのですが、タイミング悪くインフルエンザに罹った私は妊婦姿の彼女とは再会ができず延期となっていました。年が明けて心待ちにしていた出産報告を受けて、生まれて一週間の新生児とすっかりお母さんの顔になった友人に無事対面しました。お互いのライフステージが変わり、長い間疎遠だったのですが、息をするのも忘れるくらい話が尽きませんでした。この一ヶ月は休みの度に彼女と赤ちゃんに会いに行き、許される限りの時間を過ごしました。予定より早く彼女は戻ることになり、先日お別れの挨拶をしてきました。速く離れていても彼女を心から応援しています！



山下勝彦

この新聞には書いてみせんでしたが、僕はKAGOSHIMA MARATHON完走する為に、日々練習をしています。30代でもまだまだhigh school student や20代前半の子たちにも負けないで走れるところを見せたいです！本番頑張ります！



窪園 怜央

突然の報告になりますが、一身上の都合により、3月末をもちましてビクトリアハーツを退職させていただくことになりました。会員の皆様方には日頃から温かく見守っていただきそして支えていただき本当に感謝の気持ちでいっぱいです。4月から新たな職場で勤務することになりますが、また会員の皆様方とどこかでお会い出来ますことを願っております。短い間ではございましたが、ありがとうございました。



稲田真衣子

先日、中2の息子と一緒にアミュプラザ内にあるユニクロへ買い物に行きました。16時に店を出ないといけないのに、着いたのは15時30分…かなり急いで商品を選んで値段も見ずにかごの中へボーボー入れた結果、予想よりもかなり上回った合計金額に驚きました。体格が同じなので共有して着ることが増えそうです。



馬場 洋子

皆さんはうどんとそばどちらが好きですか？私は断然そば派なんです。桜島フェリーに乗った時はうどんを食べます。パレーの大会が桜島の体育館で開催されることが多く、フェリーを利用するのですが朝8時開店で食べられないことが多々あります。以前はもっと早く開店していて毎回うどんを食べられていたのにチーム全員が残念がっています。