

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2025. 10vol. **100**

第100号発行

秋の入会キャンペーンは
10/31FRIまで



NEW ダンベル導入につき、 スタッフで ダンベルチャレンジしてみた

●ルール…アームカール左右交互10回

- 🔥 カキウチバイト ▶ 22 kg
- 🔥 ウメキタチーフ ▶ 20 kg
- 🔥 ヤマシタ ▶ 20 kg
- 🔥 ノイリマネージャー ▶ 18 kg
- 🔥 スエヨシバイト ▶ 18 kg
- 🔥 トミナガバイト ▶ 16 kg
- 🔥 セリガノ ▶ 10 kg
- 🔥 パパ ▶ 10 kg
- 🔥 イナダ ▶ 7 kg (肩負傷中)

10月～

※スタジオと時間を変更します

Ⓜ 13:00～13:30 <第1スタジオ>

お楽しみレッスン(スタッフ)

➡ Ⓜ 11:50～12:20 <第2スタジオ>

お楽しみレッスン(スタッフ)

スタッフが週替わりで実施しているお楽しみレッスンが早い時間へお引っ越し!!より沢山の方に楽しんでいただけますように♪



お願い

ジム内に設置してありますマシーン拭きは、必ず使用済のカゴへ戻してください。間違えて持って帰られた場合は、後日お返しくさせていただきますようお願いいたします。

お知らせ

新Vリーグ初代王者👑
フラーゴラッド鹿児島
ビクトリアハーツを利用
することになりました
みんなで応援しよう!!

祝日レッスン

10月13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
ZUMBA<山崎>

VICTORIA HEARTS



野入公平

ボイラー入替え工事で皆様方には大変ご迷惑をおかけして申し訳ございませんでした。18年間稼働してきたボイラーと「今までご苦労様」とさよならを告げ新しいボイラーシステムを迎えました。今から寒い季節になります。NEW ボイラーがガンガン暖かさを提供してくれると思います!楽しみです!



梅北祥子

東京2025世界陸上が熱かったです。男子400m、女子3000m障害での日本新記録。その他にも目頭が熱くなる種目が沢山ありました。やはり自分が経験してきた競技は気持ち入れが違います。しかし、秋場所もおもしろいです。



山下勝彦

今年も少しずつ走り始めた山下です。8時ごろからいつも走るのですが暑くて大変です。7時ぐらいから走れば涼しいと思うのですが起きられません。暑さにたえる練習だと思ってコツコツ頑張ります。



稲田真衣子

実は私、普通自動二輪免許を持っているんです。ここ数年でずーっとバイクに乗りたいと思っていてつい8月下旬に250ccを購入しました!前のオーナーが何ヶ所かカスタムしている状態ですが、これから自分でもカスタムしていく予定なのでとても楽しみです!まずはハンドル周りかな?マフラーかな?と毎日考えている今日この頃です。



坂下久美子

息子が北九州に行って半年たちました。食事付の寮生活だったので食事の面では安心していましたがおいしくないと言って3食毎日買って食べているようです。自炊もできないので毎日買うのも大変だし、かわいそうだなと思います。



芹ヶ野寛乃

アニメ『宇宙兄弟』が面白い。原作は漫画で2008年～連載。10年ほど前テレビ放送されていた頃ハマっていたが、再びハマっている。この物語2025年から始まっており、現実が追いついた今、偶然見直したが、改めてこの作品の魅力と素晴らしさを痛感した。宇宙欲が再燃したきっかけは、国際宇宙ステーション<ISS>は条件がそろえば肉眼で見えるという最近知ったからだ。先日、そのチャンスが訪れ、日暮れどき高台に上って空を見上げたが残念ながら雲が覆って見えなかった。私の期待とは裏腹にそう天気は甘くない。だが、私の中のロマンはより膨らみ、次のチャンスを待ち望んでいる。



馬場洋子

我が子の6才の誕生日にプレゼント選びに行きました。初めはアナ雪のキックボードを欲しがっていましたが、お店で自転車に試乗している間に楽しくなり結局自転車を買うことになりました。暑い中ヘルメットをかぶり汗だくになりながら一生懸命な姿が愛くるしいです。

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ