

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2025. 11vol. 101

🇯🇵 祝日レッスン 🇯🇵

11月3日(月)文化の日

- 10:40～11:35
らくらく健康体操〈米澤〉
- 11:50～12:35
フィットネスダンス〈益森〉
- 11:50～12:35 〔第2スタジオ〕
フィットネスフラ〈米澤〉

11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
フィットネスダンス〈益森〉
- 12:50～13:35
エアロビクス〈蘭田〉
- 11:50～12:35 〔第2スタジオ〕
フィットネスフラ〈米澤〉

11月25日(火) 秋まつり

イベント①

『ビクトリアウォーク』

イベント②

『ビクトリアルーティンイラスト展』



ビクトリアハーツオーケストラ

※詳しくはポスターにてご確認ください

11月25日(火) ※雨天時中止

ガッツ! 10キロコース (定員 15名) 8:30 ビクトリアハーツ集合[マイクロバスで移動]

9:00 チェスト館 **START** → [休憩・合流] → 11:00 ビクトリアハーツ **GOAL**

ファイト! 6キロコース (定員 15名) 9:30 ビクトリアハーツ集合[マイクロバスで移動]

10:00 尾堂造園 **START** → 11:00 ビクトリアハーツ **GOAL**



ビクトリアハーツイラスト展

～あなたの秋、教えてください～

秋のイラスト大募集!!

テーマ：秋の食べ物、秋の景色、
秋の思い出など秋にまつわること



期間 10/25<Sat> ~ 11/25<Tue>

※詳しくはポスターにてご確認ください

お知らせ

11月～

復活

⑧11:50～12:35 『第2スタジオ』
フィットネスフラ<米澤>

⑨10:40～11:25 『第1スタジオ』
オリジナルエアロ初級<堀>

NEW

→エアロ&ミニボール<堀>

【25分エアロ+10分コンディショニング
+10分ストレッチ】



VICTORIA HEARTS



野入公平

息子達の運動会がやってきます。かけっこ練習で長男は1番らしいのですが二男は紅白の選手と同じ組らしく2番らしいです。毎日励ましています。幼稚園時代はずっと1番だっただけにショックをうけているようです。頑張って走ったら抱きしめてTonight してあげます。キバレ二男坊!!



梅北祥子

約2年活動してきたSKクラブがおわりを迎えました。最後の大会を迎えたのです。大相撲の九州場所のチケットがとれなかった以上に目頭が熱くなるものがあります。本当にSKクラブはおわってしまうのか.....泣。



山下勝彦

私はラーメンが朝から食べたいぐらい好きです。県内色んなところのラーメンを食べますが、美味しいと思ったらいつも同じラーメンしか頼めません。他のラーメンも食べて見たい気持ちもあるのですが、勇気が出ません。共感できた方がいたらいいねとチャンネル登録よろしくをお願いします。



稲田真衣子

映画「国宝」が公開されて3ヶ月経ち、日本の実写映画興業収入ランキング2位を記録しているそうです。では1位は何か?とニュースで知ったのですが「踊る大捜査線 THE MOVIE レインボーブリッジを封鎖せよ」だそうです。無性に観たくなり、踊るシリーズを全部見返してみました。若い頃の織田裕二や小泉孝太郎はカッコいいし深津絵里はキレイだし3アミーゴスはナイスキャラだし改めて面白い映画だと思いました。でも私が1番好きなシリーズはユースケ・サンタマリア主演の「交渉人、真正義」です。



坂下久美子

9月に姉と姪と2泊3日で大阪神戸に行ってきました。神戸は初めてだったので行く前からとても楽しみにしていました。2日目の大阪は万博の影響もありすごい人々。若い姪について行くのに必死で、普段1000歩も歩かない私の足に2万5千歩も歩かせて壊れる寸前でした。でもとても楽しかったので、また神戸行きたいです。今度は涼しい時期に・・



芹ヶ野寛乃

夜風にあたり、虫の音で季節の移りを感じ。短き秋の到来だ。残暑が厳しい9月半ば、山口県下関市に行ってきた。文明の利器新幹線に身を委ねれば、たったの2時間足らずで弟と再会できた。昼食を済ませると、中々のロングドライブで連れて行ってもらった先は日本一美しいと言われている角島大橋。壮大なパノラマは旅の始まりにふさわしく、私のボルテージも最高潮に。旅中、念願だった晋作餅や名物の瓦そばも堪能し、すっかり下関を気に入った姉はまたすぐ戻ると弟に別れを告げ、大満足で帰途についた。弟よ、ありがとう!



馬場洋子

先日大阪に行ってきました。一番の思い出は堺市にある自然史博物館です。入り口にはクジラの大骨格標本が3体も吊り下げられていて圧巻でした。博物館の中ではこどももできる簡単なゲームもあり娘は夢中でボタンを連打してとても楽しんでいました。

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ