

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2025. 12vol. 102

年末年始営業時間のお知らせ

12月29日(月) 13時までの営業

12月30日(火)

~

1月4日(日)

1月5日(月)

休館

通常営業

※プールは、28日(日)までのご利用です
29日(月)は、全コースの方がジムをご利用できます

前原総合医療病院グループには約 50 近くの
事業所があります。主な事業所をサロンにて
ご紹介、又階段下にはいくつかパンフレット
を陳列してありますのでご自由におとりくだ
さい。



年末スペシャルレッスン with 山口 美香先生

12/29 Mon

- ◆ 10:15~10:30 ストレッチ 〈スタッフ〉
- ◆ 10:40~11:25 ピラティスプラス 〈山口〉

open 10:00 - close 13:00

前半ピラティス、後半簡単な音楽に合わせて有酸素運動で体幹プラス骨密度アップ!!

- ◆ 11:30~12:00 **2026年も駆け抜けろジョギングエアロ!!!** 〈スタッフ〉

曲：ランナー《爆風スランプ》

第2スタジオでは…

『ローアーク 1分間 トライアル!! ~1分間で何メートル漕げるか!?!~』



男女各1位の会員様には素敵なプレゼントあります🎁

12月~

レッスンの実施時間が【45分→55分】へ戻ります!

- ⑩10:40~11:35 エアロビクス 〈花田〉
- ⑩11:50~12:45 エアロビクス(コンビネーション) 〈上野〉
- ⑩10:40~11:35 エアロビクス 〈大久保〉

⑩11:50~12:35 の第1スタジオと第2スタジオのレッスンを入れ替えます
第2スタジオに移動したフィットネスダンスはスローヨガへ変更します



- ⑩11:50~12:35 〔第1スタジオ〕 フィットネスフラ 〈米澤〉
- ⑩11:50~12:35 〔第2スタジオ〕 スローヨガ 〈益森〉定員 10名

心と身体に向き合いながら呼吸と共に体幹を高めます

2026年1月~

新たにプロテインをこちらに置かれる方は1袋につきキープ代500円を頂きますのでご了承ください

VICTORIA HEARTS



最近自転車に乗れるようになった長男。乗りたくてたまらないのです。休日、二人で自転車のルールを確認しながらニシムタまで行きました。「めっちゃ楽しい!」の声に改めて父親やってる自分、もっと色々な事を伝えていく責任を感じました。次はおにぎり持ってもう少し遠くへ行こうと約束しました。



遠藤の引退から始まった11月。九州場所が始まり、大の里の連勝はどこまで続くのか楽しみでしたが、10日目に草野改め義ノ富士に金星をあたえてしまいました。私の相撲ファン歴は今場所で1年を迎え益々のめり込んでいます。



今回は菜の花マラソンと鹿児島マラソンに挑戦する僕ですが、なかなか走れてなくて菜の花マラソンピンチです。あの指宿の坂を思うと今から距離をこなさないといけないのに…新しいランニングコースを探して、少しでもテンションを上げて頑張りたいです。いいコースがあれば教えてください。



フラダンスを始めて半年以上が経ち、先日舞台デビューを果たしました。正直早すぎるデビューなんじゃないかと不安でしたが周りの方と一緒に練習していくにつれ楽しみに変わっていききました。当日は雨が降っていたのでお客さん達いるのかな?とドキドキしながら行ってみたら想像以上に観客がいてとても嬉しかったです。いつかは私がフラダンスが大好きになったきっかけの「フラガール〜虹を〜」という曲を覚えて、また舞台上で踊れるように頑張りたいです。



毎年恒例の山形屋の北海道物産展に初日に行って来ました。初日という事もあって覚悟して行きましたが、タイミング良く並ぶ事もなく海鮮丼や牛肉のお弁当、甘いスイーツ類を買う事ができました。期間中にもう一回は行きたいな。



この間、一冊の本を紹介された。世の中が手軽にインターネットを利用できる以前は図書館に通い、本を読み漁っていた頃があった。静かな空間とは対照に弾む気持ちを抑えて未知なる出会いを探す。地球の歩き方という旅行ガイドブックで机上の世界旅行を楽しんだりもしていた。今は何をすることもスマホで家事時間も YouTube やドラマを視聴しながらこなしていく。ネット三昧だ。ここに越えてきて間もなく一年、図書館は訪ねたことがなかったのだからには時間を忘れて読書にふけこもう。



先日動物園に行ってきました。1年以上ぶりの動物園で娘と姪がテンション上がってました。日射しが強すぎて顔が痛かったのですが影に入ると涼しくてとても良い気候でした。動物園の後は隣接された遊園地にも行き観覧車で締めくくり大満足の1日でした。

スタッフのつぶやき びくとりあは一つ