

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

2026. 5vol. 107

## 祝日しっす二のお知らせ

### 5月3日(日)憲法記念日

10:30~11:15

かんたんボクシングエアロ(スタッフ)

11:30~12:25

ヨーガ (橋元)



### 5月4日(月)みどりの日

10:40~11:35

らくらく健康体操 (米澤)

11:50~12:35

フィットネスフラ (米澤)



### 5月5日(火)こどもの日

10:40~11:35

ヨーガ (橋元)

11:50~12:35

エアロビクス (山崎)

12:50~13:45


ペルビックストレッチ (山崎)



# インスタでビクトリアハーツを応援しよう!



## 投稿の手順

- ①ビクトリアのインスタ開く
- ②ハ会&復帰キャンペーンの投稿を開く
- ③  のマークを押す
- ④ストーリーズに追加を押して投稿

先着**50名**限定!  
 ビクトリアの投稿をストーリーに  
 上げて頂き、そのストーリーまたは  
 アーカイブを提示していただくと  
 景品**プレゼント**🎁

期間 4月27日(月)~5月9日(土)  
 ※ビクトリアの会員様、休会者、スクールの保護者対象

## レッスン時間変更

**土** 18:00~18:45(45分)  
 ↓  
 18:00~18:55(55分)  
 ボクシングエアロ(スタッフ)

スイムタオル価格変更のお知らせ  
 メーカーの値上げに伴い、誠に恐縮ですが  
 5月1日より価格を変更させていただきます。

~~現価格 ¥1,320~~  
**新価格 ¥1,650**

# VICTORIA HEARTS

## スタッフのつぶやき びくとりあは一つ



野入公平

長男ソフトテニス情報!! 3月30・31日千葉県で全国大会! 愛媛県・岐阜県・茨城県・宮城県代表と予選リーグでした。結果は2勝2敗で決勝トーナメントへは行けずでしたが他県の相手に堂々と挑む姿に強く感動しました。しかしこれでリセット。次の大会で勝てるよう応援します!!



坂下久美子

4月に長男が26歳になりました。高校卒業後就職の為に県外に出て、寮生活から始まりましたが親元を離れてあつという間の8年でした。今は1人暮らしの生活にもなれて自炊もかなりしているようです。息子のLINEの返事は相変わらず、数日後に来て、何の返事?と見返すこと多々ありますが、めげずにLINEをしています。なかなか帰ってはきませんが1年に1回は帰ってきてほしい。と願う母でした。



梅北祥子

最近肩トレと腕トレに力を入れています。腕トレは、胸と背中のおとにしていますが、別日で腕トレの日をつくった方がいいなあと感じています。私の腕が太くなったと感じた方はお声かけください。とても喜ぶでしょう。



馬場洋子

この春から娘は小学生です。娘は入学式とその次の日は緊張で嘔吐するという苦しい思い出ができました。ですが次の週からは楽しく通う姿が見られてほっと一安心。ランドセルラックもやっと届き部屋に設置されたのを見て跳んで喜んでくれました。ランドセルを毎日ラックに直してくれるか楽しみです。



山下勝彦

この時期になると、毎年名探偵コナンの映画が公開され、映画館に見に行きます。今年も観に行きました。この時期に合わせて過去の作品もまた見返します。なので頭もコナン脳になっている気がします。些細な事でも敏感になり、事件を連想したりします。真実はいつも一つ!



柿内崇太

僕が、最近はまっているのは温泉です。週1では必ず行っています。特にサウナと外気浴が好きなので、2、3時間入っている日もありました。今一番行きたい温泉はたまたま箱温泉です。おすすめの場所を紹介お願いします。



稲田真衣子

中学校卒業のあとは慌ただしく高校入学準備に入り、無事に入学式を終えることができました。463人の新生と共にこれから楽しく高校生活を送ってほしいです。そして部活はいくつか悩んで「軽音楽部に入りたい」と言ってきて「何を言っているんだ?」と思いましたが、ドラムを叩く先輩がカッコよく見えたらしくてドラマーを目指すそうです。今は全く想像できないですが11月の文化祭でバンドデビューなのでこっそり観に行きたいと思っています。



高良莉沙

こんにちは! 去年の10月から勤務しています。こうらりいさです。私は美容の勉強をしていて、将来は東京に行きビジュアルアーティストになることです。芸能人にメイクをして、映画に名前がのるようになるので、私の名前覚えてください。