

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2026. 8vol. 110

夏の入会金無料 キャンペーン

9月末まで



お盆

8月11日(火祝)

プロテイン割引

当日2割引 前日まで1.5割引

祝日レッスン

第1スタジオ

10:20~11:15

ピラプラス(山口)

11:30~12:25

ヨーガ(橋元)

第2スタジオ

DENBA HEALTH
・低周波マッサー機
体験会

DENBA HEALTH(デンバヘルス)とは
1極で低周波空間をつくる究極の身体ケア! 体調不良や
睡眠でお悩みの方、是非体験してみてください!(もちろん元気な方も)

※13時までの営業です
送迎バスの時間は12時です

ワールド ウェルネス ウィークエンド
World Wellness Weekend

9月17日(木)10:40~
エアロ&ニボール 堀

19日(土)18:00~
ボクシングエアロ 梅北

世界的なウェルネスイベントがビクトリアでも開催され
ます! イベントTシャツ(ビジター券、SONIX チケット
付)も販売しますので、ぜひお友達もお誘い頂き、お揃
いのTシャツを着てイベントを盛り上げましょう!

レッスン定員変更のお知らせ

木 20:15~21:10
ピラティス(中村)
16名の定員になります。

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ



2026年上半期が終わり筋トレをやった日は2・3月とさぼった時期もあり66日でした。少ない! 継続って本当に大変ですね。継続されている皆様方には頭がさがります。下半期も少しずつですがトレーニング頑張っていきます。100日くらいは積み重ねたいです。



名古屋場所が始まり私の興奮がとまりません。腹タッチ会に来ていた力士への応援とこの人たちのお腹に触れ、笑ったり話をしたりしていたことを思い出しながら取り組みを観ると真剣な表情にこっちも熱い気持ちになっています!!



サッカーW杯が終わりましたね。朝のきつい早起きから開放されて、とても身体が元気ですが、少し寂しい気持ちの今日この頃です。僕よりもだいぶ年上のメッシやクリロナがスタメンを張って頑張っているのを見ると、まだまだ自分も頑張らないと! という気持ちになります。何事にもチャレンジしていきたいです!



5年間愛用していた Galaxywatch が反応しなくなってきてつい買い替え時かな〜と思い、先日 Googlepixelwatch 4 を購入しました。購入者の感想をいろいろ見ていると凄く評判が良かったので到着を楽しみにしていました。そして使い始めた感想は・・・「めっちゃ進化しているし使いやすい!」です。時計というより腕時計型のスマホみたいな感覚でなんでもできちゃいます。少々値段が張りましたが、これから数年間のよき相棒ができて買って大満足です!



今朝、棚からコップを取った時に落としてしまいました。朝の忙しい時間に・・・材質が良い物ではなかったので、粉々になってしまいました。バタバタ忙しい時間に・・・孫も来るので、ほうきで掃き、掃除機を念入りにかけてきました。けっこう遠くまで破片が飛んでいました。家に帰ってからふとした所から破片が出てくるのが怖いです。



我が子が入学したのが、ついこの間のように感じますが1学期があっという間に過ぎ夏休みが始まりました。1日も休まずに元気に登校できました。週に3、4日は散歩しているので体力作りになっているのかもしれない。一緒に歩く私は汗だくになりながらヘトヘトですが、暑さに負けず頑張ります!



5月から働いています、小田原です。普段は息子2人とお出かけするのが好きで、車であちこちお出かけしています。じっとしているのが苦手な動くのが好きなのでいっぱい体を動かして元気に頑張ります!



初めまして。5月からアルバイトとして働いている鹿児島大学1年の圖師です。小学校の頃から野球をしていて、体を動かすことが好きです。趣味は読書と音楽を聴くことです。精一杯頑張りますので、これからよろしくお願いします。