

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

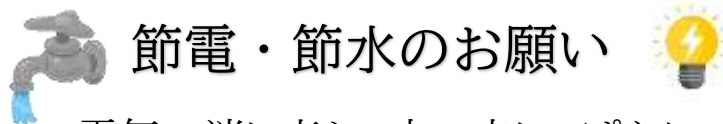
2026. 10vol. **112**

秋の運動不足

ビクトリアで

解決せよ





節電・節水のお願い

電気の消し忘れ、水の出っぱなしに気をつけましょう。

また、扇風機を最後に利用した方は消すようにご協力をお願いいたします。



通行止めのお知らせ

10月24日(土) **14:00～14:30まで**

妙円寺詣りのため、ビクトリアハーツ玄関前で太鼓踊りが実施されます。

上記の時間、**建物内へ車両の進入は出来ません**のでご了承ください。

※歩行者の通行は出来ます※

浴室・プールの衛生管理について

排泄のコントロールが難しい方またはオムツ等を着用される方の利用はご遠慮ください。

ジム利用時のお知らせ

ジム内での会話は、トレーニングに集中される方の妨げとなりますので控えましょう。

祝日レッスンのお知らせ

10月12日(月)スポーツの日

〈第1スタジオ〉

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)

〈第2スタジオ〉

11:50～12:45

スローヨガ (益森)

※祝日の為、18時までの営業です※

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ



水球やり始めの時の練習で5kg・10kgの鉄板を持ち立ち泳ぎの練習をするのですが、最初は秒で沈んでしまいます。練習を積み重ねると5分10分と耐えられるようになります。積み重ねて凄いです。今は無理だと思いますが当時よく「深い足のつかないところで何分立ち泳ぎ出来るの?」と聞かれていましたが、何分陸で立っていられる? くらいの質問でそれは今でも変わりません。自慢でした。



私は旅行など行く時、かなり前から色々な計画を立てたり行きたい所をネットで調べたりするのが好きです。美味しいお土産があるのかとかホテルまでの交通手段をしっかりと調べたりします。でも先日東京に行った時、東京に住んで8年になる息子に東京駅を案内してもらったら、行きたいところに全然行けなくてやはり自分で調べないとダメだなと痛感したので、いつかリベンジしたいです。



11月の九州場所のチケット抽選が終了しました。ファンクラブ二次先行から始まり、チケット大相撲先行、チケットぴあ先行、までトライしましたが見事にすべて残念なお知らせでした。19日(土)に一般販売もありましたがとれませんでした…来年こそは必ず!!



先日娘は鎖骨下まであった長い髪をあごのラインまで美容室で切ってもらいました。最初はこんなに短くしたことがないのに大丈夫かな、似合うかな、と心配でしたが娘も気に入ったようでカワイイを連発していました。朝のバタバタしてる時に髪を結ばなくていいのがとても楽です!



10月の連休にホッケーの全国大会が宮崎であります。もう何年ぶりが分からないぐらい自分は出場していませんでしたが、久々の参加です。30代になり前よりも動けないと思いますが、精一杯頑張っ来ようと思います。目指せ1得点!



僕はドライブが好きで、中でも自然を見に行ったりしています。僕の友人で草原に行き、横に寝そべて自然を感じている友人がいるのですが、僕も横になってみると凄く気持ちが良かったので、皆さんもぜひ草原があったら横になってみると、爽快な気分になりますよ!



7月末に私が学生時代から使っていた机やタンスなどを全部処分して、新たに子ども部屋を改造しました。真夏の昼間に息子と家具を外に出して、それを軽トラに乗せて処分場まで持って行ってまた帰ってきて同じ作業をして……。2往復で済みましたが心身ともにへとへとになりました。しかし、すっからかんの部屋に少しずつ家具などを揃えていった結果息子も満足する部屋が出来上がりました♪エアコンも付けたので食事のとき以外は部屋に籠りっぱなしで少し寂しいような気持ちになっています。



こんにちは! 野崎隼ノ介と申します。大学生で軽音サークルに所属しています。まだ慣れないことも多いですが、元気な声と笑顔で頑張ります! 気軽に声をかけてください!