フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2026. 12vol. 114

年末年始の営業のお知らせ

12月29日(火) 13時までの営業

12月30日(水)
～
1月4日(月)
休館

1月5日(火) 通常営業

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

相撲談義どすこい!!!（すもうだんぎ）二日目

相撲に引き込まれた私が最初に調べたことは、「三役」とはなにかでした。皆さま「三役」という言葉を聞いたことがありますか？

三役とは、①大関②関脇③小結のことです。しかし、大関を含まない場合もあるそうです。「三役」を知った私は大関って？関脇って？小結って？って感じでした。ちなみに「って感じですかね？」は現西関脇の熱海富士関の口癖です。インタビューを受ける度に言っています。話しが脱線しましたが、三役を調べても全く相撲のことが分からなかったので、次に調べたことは、「力士になるには」です。力士になるには、①義務教育を修了した男子②原則23歳未満③身長167cm以上④体重67kg以上⑤健康診断・新弟子審査に合格することらしです。残念ながら私は1つもクリアしていません💦よく向正面の解説をする舞の海秀平さんは、新弟子審査の時に身長が足らず頭にシリコンを入れて合格したというエピソードがあるみたいです。私だったら頭に7cmのシリコンを入れて、15kg以上の脂肪注入をしなくてはなりません。力士になるには結構大変です。そして、新弟子検査に合格したら、前相撲や新序出世とやらを経て序ノロとして番付に載るという力士のスタートです。またここで新たな相撲用語が出てきました。「序ノロ」です。ここから力士は勝ち越しを続けて「二段目」⇒「三段目」⇒「幕下」⇒「十両」⇒「幕内」と番付を上げて行けるようにトレーニングに励みます。私も負けずにトレーニングに励みます。三日目につづく...

12月29日(火)予約販売受付！
プロテイン割引やります！

当日割引 2割

前日まで 1.5割



12月29日火 10:15～ ストレッチ
10:40～ 第1回 年末イベント ビクトリア杯
みんなで楽しメエ～ 風船バレー大会

優勝チームには月会費1ヶ月分無料チケット
（1人につき）

3人一組でエントリー
※1人でもエントリー可こちらで人数は調節します
チーム編成男女混合可
年齢によってハンデありかも
※詳しくはスタッフまで

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき びくとりあはーつ



野入公平

小学５年夏。自転車で錦江湾一周しました。フェリーで桜島に渡り根占まで。再びフェリーに乗り山川へ渡り鹿児島まで帰ってきました。丸一日かかりましたが良き思い出です。今の私の息子の年です。



坂下久美子

先日、娘家族と東京旅行に行ってきました。今回は、東京駅を隅から隅まで散策し、事前に調べていた美味しそうなものをあれこれ買いました。目的は２日目のディズニーランドでした。１０年ぶりのランドは、とても楽しかったです。



梅北祥子

九州場所に行かれた方に場所を観に行った人が貰える新聞みたいな物を頂き、私の気持ちはあがりました。そして３日目専用だということにも気づき、１５日間通して行きたい気持ちが高まりました。



馬場洋子

以前も断捨離にはまっていましたが、今も気が向いたら断捨離しています。手をつけていなかった収納ＢＯＸの中身は小学校時代の習字道具や私が描いた絵、そして姉兄の卒業証書など異様に手足の長い笑える絵が懐かしかったです。



山下勝彦

いろいろと忙しく、最近はサウナに行けていません。行けるタイミングがあればホテルニュー西野に行きたいです。出来れば、友達に運転してもらってサウナ終わりに昼からビールでも飲みたいところです。



高良莉沙

最近、国試が近づいて焦っています！その中でモチベーションにしていることがあります。それは、好きな俳優の推し活をすることです。ファンクラブにも入っていて、グッズを買ったりして気分を上げています。



稲田真衣子

フラダンスの発表が無事終わりました。初めての舞台出演でかなり緊張しましたが、ビクトリアハーツから大応援団がかけつけてくれてとても心強かったです！！！来ていただいた方たちへ感謝感謝の気持ちでいっぱいです！次は夏祭りに向けてまた練習頑張ろうと思えた発表会でした♪



圖師煌太

私の最近のマイブームは駅から大学まで音楽を聴きながら歩くことです。毎日運動がてら歩くことで授業にも集中して取組めています。最近はMrs.Green.Apple をよく聴いています。気分転換にもなるのでおススメです。