

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS 2020. 2vol. 33 PAPER

2月のお得さんデー  
★23日★

- 会員外利用550円
- SOIN1ご利用の方  
ハーブティー2包プレゼント
- ストレッチ330円
- ソニックス110円
- ホホホがお得かも!?

## 2月の休館のお知らせ

**2日(日)** 子どもスクール水泳記録会の為

**振替営業日 2月12日(水) 18時までの営業**

**振替チケット有効期間 (2月9日(日)~2月15日(土))**

※ **2月1日(土)**の水泳記録会の会場設営を行いますので、

**プールのご利用は 15時50分**までとなります。



## 2月の営業時間のお知らせ

- 11日(火) 建国記念の日
- 24日(月) 振替休日

祝日の為、**18時までの営業**

## ベンチプレスMAX測定

スタッフ対決!!



**熱盛**  
アツモ!

【ルール】

あげる回数は1回!バーを持って肘を伸ばした状態からバーを胸の位置までおろし、そこから肘が伸びるまで持ちあげます。



## 掲示板

・ビクトリアハーツが属している誠心会グループでは、看護師・介護士・歯科衛生士など職員を募集しております。詳しくはスタッフまでお尋ねください。



## アロマリラクゼーション SOIN1

~2月のオススメ~

赤外線ドームで冷えた身体を温めながら...

- ①フェイス
  - ②ヘッド
- 施術時間30分

いずれかお一つお選びください!!

【通常価格】

3630円~3740円 ⇒ **2750円**

(税込)

## びくとりあは一つ スタッフのつがやき



新年おめでとうございます。2020年になり人生初のキャッシュレス決済「PayPay」を始めました。レジで表示された金額より確かに安くなります。わたしの小遣いもスマホに入ってきます。へそくりができなくなりました。



1月2日に姉の家族と願娃町にある釜蓋神社に行きました。初めての願娃町だったのでかなり迷いながらの小旅行気分でした。意外と初詣客が少なく、存分に満喫できました。ただ、当日はすごく風が強かったので蓋が頭の上から何度も落ちてしまいました。今度は風が弱い目にリベンジしたいです。



8020運動という言葉の皆様ご存じでしょうか?わたしはこの言葉を習ってから歯を残せるようにがんばっています。最近ではジェル歯磨き粉がいと聞いたので探しました。ただ、とても高価で手がませんでした。そんな夜、歯が全部抜け落ちる夢をみました。ジェル粉、購入しようと思います。



冬の思い出といえば、高校の時、お正月に雪が降って、雪がまだ道路に残っている状態で、大丈夫であろうと思い、原付バイクで走っていたら下り坂でスピードがでてスリップして雪にダイブしたことです。調子に乗ったらいけないですね。



お正月は毎年恒例、初日の出を見に高千穂峰に行きました。高千穂峰は6回目にしてやっと桜島が綺麗に見えました!なんと、初めて開閉岳まで見えました!新年早々登山でのいいスタートがきれたので今年の登山も気持ちよく登れそうな気がします!!



今使っている洗濯機がかれこれ7~8年になり、調子が悪くなってきたので近々新しいものをご購入しようと考えています。知り合いの人が電化製品店で働いているので、いろいろ話を聞いてから購入しようと思います。オススメがあれば教えてください。



2020年が始まりましたね!毎年目標を立てているのですが、なかなか実行できずに1年が終わってしまいます。今年こそは「フルマラソン完走」を胸に戦っていきます!!!



2020年がスタートしました。今年の抱負は「よく笑う」です。笑っている人には幸せがくるとよく聞きます。今年はこれでもか!というくらい笑顔で穏やかに過ごして幸せをたくさんGETしたいと思います!そして皆様も笑顔にできるように頑張ります!!



私は今回令和初の年末年始をととても楽しみにしていました。元号が変わって初なのでいつもの年越し元旦の料理を少しだけランクアップしようと思っていたのですが、結局変わったのはかまぼこが松竹梅の3枚のせになったくらいで、あとは毎年変わらないメニューになりました。



私は映画のDVDやドラマをみるのが大好きでよくゲオやTSUTAYAに行きます。先日は韓流ドラマの「客〜ザ・ゲスト〜」というのを借りました。26話完結でしたが、おもしろかったです。と言っても好きなのはホラーです。これもそっち系でした。でも私のお勧めは死霊館シリーズです!



先日、子どもと車で出かけていると道路脇に野菜が売ってました。私が「あつ白菜」と言うと5歳の息子が「ママごめんね。汗かいたから。」と。「...?」私が白菜と言ったのが「クサイ」と聞こえたようです(´0´)かわいい5歳児です!