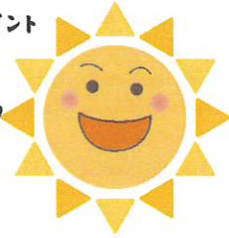


フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS 2020. Vol. 36 PAPER

5月のお得さんデー  
★24日★

- 会員外利用 550円
- SOIN1ご利用のオ  
ハーブティ-2包 プレゼント
- ストレッチ330円
- ソニックス110円
- 赤赤赤がお得かも!



祝日の為  
18時までの  
営業となります

3日(日)  
憲法記念日

4日(月)  
みどりの日

5日(火)  
こどもの日



## コロナウイルス予防対策

- 可能な限りお願い致します。
- ※できるだけマスク着用で利用しましょう。
  - ※接近しての会話は控えましょう。
  - ※消毒はこまめにお願ひします。
  - ※体調不良の方はご利用をお控えください。
  - ※2週間以内に県外へ行かれた方はお知らせください。

## 正しい手の洗い方



## アロマリラクゼーション SOIN1

「コロナ禍」最近よく耳にする言葉ですね。不要不急の外出自粛などで疲れやストレスが溜まっていると思います。そこで、ソワンおすすめの精油をご紹介します!

オレンジスイート  
パルマローザ  
↓  
気分を前向きに!

ラベンダー  
ベルガモット  
↓  
リラックス!

ティートリー  
↓  
気持ちのリセット!

運動効果を高める...

## SONIX (音波振動マシン)

1回 ¥220 (10分間)

全身の細胞に刺激をあたえ、リンパ液の流れ・血流を良くし、体のむくみを取り除き、老廃物を排出します。また、振動により筋肉・骨のゆがみも調整されます。乗り続けることが大事です! お得な利用カードもあります! ※詳しくはスタッフまで!

## VICTORIA

びくとりあは一つ  
スタッフのつづき

## HEARTS



コロナウイルスの関係で自粛モードですが、ストレスが溜まらないように休みの日は家の周りを子どもと散歩したり、お絵かき、工作などを行っています。あつ、裏山に筍取にも行きました。毎年この時期は筍三昧です。焼くのが一番美味しいです。



みなさんこんにちは! 最近体力不足を感じた為、先日セラバンドを3つ購入し、親子3人でトレーニングを始めました。使い方もいろいろあるので手軽にできて息子と一緒に楽しく活用しています! 効果は来月の新聞でお伝えします。



私の最近のマイブームはYouTubeでスポーツ観戦をすることです。特に、2000年代の女子バレーが好きで何回も観ています。柳元監督時代に活躍していたメグカナコンピや高橋みゆきなど観るとすごく元気をもらえます。満足するまで観たら次は真鍋 JAPAN を堪能したいと思います。



4月に草野球の大会があり、順調に勝ち進み2年連続で県大会出場を決めました。目標は県大会で上位2チームに入り、西日本大会へ出場することです。コロナ問題で開催されるか分かりませんが、しっかり準備をして試合に臨んでいきます。



今年の桜が一段と綺麗だなどと思うと同時に決めたことがあります。ここで、発表してもよいでしょうか。やはり来月の新聞で発表させていただきます。今年の桜は、雨も降らずに長く咲いてくれてところが癒された梅北でした。



我が家の三男坊くんはなぜか分かりませんが筋肉モリモリのマッチョになってきています。まだ1歳にもなっていないのに見た目も、触ってみても筋肉があります。今、外に出していないので不思議でなりません。



今、世の中は外出自粛という流れで、自分もなるべく外に出ないで家で楽しみたいということで友達とオンライン飲み会をしました。本当に直接相手と会っている感覚でとても楽しかったです。いろいろ家で楽しみながらコロナを乗り越えます。



最近、休みの日も出掛けることができないので先日、収納棚の片付けをしました。ゴミ袋(大)を4袋使いました。そこに使う棚の高さが合わなかったのでノコギリで切断しました。これでも一応大工の娘です。皆様はどのようにお過ごしですか?



3月に、初めて硬式野球の練習に参加しました。硬式のボールではキャッチボールしかしたことなかったので、外野フライやバッティングはテレビで観るよりはるかに難しく、痛かったです。コロナが落ち着いたらまずはバッティングセンターに行き、バッティングから特訓をしようと思います!



「ママのことだあ〜いすき!」2歳の娘が毎日のように言ってくれます。その一言で心がぽかぽかと明るくなります。先日、年長の息子と会話していると「好き♡」と言われたので嬉しくてハグをいっぱいして喜んでいました。「そぼろのことだよ」と言われました…。息子はそぼろご飯が好きなんです。きつと照れ隠しだと私は信じています。