

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2020. Vol. 37 PAPER

6月のお得さんデー ★28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
- 赤素赤がお得かも!?

新マシーン導入!!

☆ヒップアダクター/アブダクター☆

鍛える部分⇒太ももの内側と外側



- ① 重りを選択
- ② パッド(内または外)が膝に当たるように座る
(補助パッド利用可)
- ③ 股関節の柔軟性に合わせてスタート角度を調整



☆エアロバイク☆ 6台全て新しくなりました!



- ① ペダルを漕いだら電源が入ります
- ② go ボタンを押してスタート
- ③ +/- ボタンで負荷を調整
- ④ □ ボタンを長押しで終了



休業中の月会費について

4月25日(土)~4月30日(木)の期間
各コース5日間分の日割りをした金額を
6月分の月会費から引いて6月分の引落
しがかります。※4月29日(水)を除く

5月1日(金)~5月5日(火)の期間
各コース5日間分の日割りをした金額を
7月分の月会費から引いて7月分の引落
しがかります。

各コース6月分、7月分ともに通常引き落とさ
れる月会費と金額が異なります。
また、7デイズ・5デイズの会員様は4月と5月
のご利用状況(残りの回数)によって日割りの
金額が異なります。

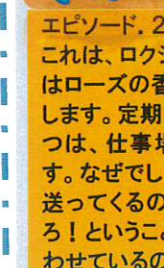
※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

クイズ! これは誰のもの!?

下記の写真はビクトリアハーツスタッフの物です!それぞれの
写真・エピソードを読んで、どのスタッフの物か!!クイズタ
イム!!少しコロナのことは、頭の隅によけて私たちスタッフの
ことを考えてみてはいかがでしょう!!?シンキングタイムは、
来月号まであります!!っておい!!長いよ!!と思われた方は、
持ち主に「あなたでしょ!!」とキープディスタンスで少し大き
な声で話しかけてみてください。



エピソード. 1
これは、クルミ・アーモンド・マカダミアナッツ・カシ
ューナッツの4種類が850gも入っているミックスナ
ッツです!クルミには、オメガ脂肪3が入っている
ので摂取を心がけています。最近、「キレイになっ
たね!」とよく言われますが、これのおかげでしょ
うか...それとも、マスクをしているせいでしょうか...



エピソード. 2
これは、ロクシタンのボディクリームです。ピンク
はローズの香り、ミドリはさっぱりレモンの香りが
します。定期的な、母親が送ってきます。この二
つは、仕事場用ですが、自宅にも二つありま
す。なぜでしょうか。なぜ母は、これを定期的に
送ってくるのでしょうか。もっと女子力を高め
る!ということでしょうか。十分女子力を持ち合
わせているのに...

VICTORIA

びくとりあは一つ
スタッフのつばやき

HEARTS



コロナはまだ油断できませんが休止中のサービス
が少しずつ房ることを願っています。最近ステ
イホームということで時間がある時は料理を作っ
ています。もちろん片付けまでが料理と心得てい
ます。ニンニク料理が多いかな。



セラバンドを使用して1ヵ月が過ぎまして、その後
の変化はまだありませんが、家族とふれあう時間
が増えました!息子を重りにしてみたりしながらお
家トレーニングを実行しております。次回の結果をお
楽しみに!



休業中は会員の皆様にご迷惑をおかけしました。レ
ッスンも始まったので、少しずつ増えていけたらいいな
と思います。私たちはグループホームに手伝いに行っ
てきました。普段体験できないことなのでとても
勉強になりました。少し料理の腕も上げられました(笑)



コロナの問題で自粛が続いている間、娘を連れてさ
まざまな公園巡りをしていました。伊集院はもちろ
ん、石谷や東市来、吹上方面など遊びに行きました。
他におすすめの公園を知っている方は教えてください。



皆様こんにちは。先月号の新聞の梅北欄をご覧にな
っていない方は是非こちらからお読みいただきたい
です。そう、今月号で発表することがあります。
がしかし、文字数に制限があり、もう書けません。
今月・先月号をしっかり読んでいただき、来月号に
ご注目下さい!!



最近私は武則天という中国ドラマにハマっていま
す。久しぶりに本格的な時代劇ドラマでもワ
クワクしています。まだ見始めたばかりなのでこ
れからの様々な展開が楽しみで、結末がどのよう
になるのかワクワクします。



最近の休みの日は僕の住んでいる市比野周辺をラン
ニングするのハマっています。小学生の頃に通
っていたところなどを通るとその時の気分になっ
たりして懐かしい思いに浸っています。そしてその
後の温泉がサイコーです!!



先日、本を買いました。タイトルは「いけない」
です。本の帯に『話題騒然のミステリー』と載っ
ていました。ミステリー小説が大好きなのでまた
何かおもしろい本がありましたら、ぜひ教えて下
さい。



ステイホーム期間中、ひまわりとマリーゴールドの種
を植えました。毎日水をあげて、たくさん話しかけて
います。マリーゴールドは説明書通り3・4日で芽が
出てきましたが、ひまわりは3週間経っても芽が出て
きません。しかし、場所を変えたら2つくらい芽が出
てきました。残りはいつ出てくるのでしょうか...



2歳の娘が「大きくなったらママと料理作る!」とかわ
い事を書いてきました。最近、仕事もおしゃべりする
内容も女の子らしくなってきました。ずっと見ている
も飽きません。ただ、あるスタッフには「お笑いが向いてる」
と言われます。そんなことを言うスタッフは誰でしょう。
将来はスポーツ選手か歌手です。