

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS 2020. 8vol. 39 PAPER

8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
- 水素水がお得かも!?

お盆の営業・休館のお知らせ

10日(月) 祝日営業(18時まで)

11日(火) 通常営業(22時まで)

12日(水) 13時までの営業

※プールのご利用はできません。
全会員様がジムをご利用できます。

13日(木)

14日(金)

15日(土)

お盆休み

16日(日) 通常営業(18時まで)



?!の～もの誰れこスイク 弾二第 !!表発解正



この写真を一目みちやえば名乗らなくてもわかっちゃいますね。←が入ってしまいそうなくらい口が大きく開いています。この口でいつもゆで卵を一口でパクリと食べちゃいます。顔は良いですが、めが悪くいつもコンタクトを入れています。そして、やさしさとかわいさを持ち合わせた後輩によく「骨盤後傾してますよ」と言われます。骨盤後傾が治るかなと思って逆立ちしてみました…

もうすぐ三十ろく歳になります。こんな人ですがこれからもよろしくお願ひ致します。

むろやめぐみでした。

プールをご利用される場合は、頭からシャワーを浴びましょう!



ビクトリアハーツで行っている コロナウイルス

感染拡大予防対策

- * 来館時の検温・手指消毒
- * 各マシンの消毒
- * ジム内の換気
- * ロッカー内の消毒
- * スタジオレッスンの人数制限・換気・フロア消毒



会員の皆様へお願い

ビクトリア内(ジム・更衣室・脱衣所・お風呂・プール)での会話は控えていただきます。また、マット系のレッスンは必ずマスクを着用していただきます。

VICTORIA

びくとりあは一つ
スタッフのつぶやき

HEARTS



最近、料理にハマっています。料理本や料理番組を見るのが楽しみです。子どもや自分の弁当を前夜の夜のおかずの残りや冷蔵庫の中にあるものでまとめられると、「俺って主夫があっているのかなー!？」なんて思ってニマリしています。もちろん洗濯もお手の物です!!



最近夢中になっていることがあります。それは、息子の宿題です!仕事から帰ると必ず「お母さん、二の問題一緒にやって!」とチェック用のプリントを持ってくるので教科書を確認しながら教えるのに必死です。親子ともども共に成長するんですね…



長い梅雨が終わり、やっと夏らしい季節になってきました。私はヒグラシの鳴き声がとても好きなので、夕方になるととても癒されます。都会ではまだ聞けないみたいなので田舎に生まれて良かったと心の底から思いました!



1歳9ヵ月になる娘の影響でNHKの番組と一緒に観ることが当たり前の生活になっています。「みつけた」「おかあさんといっしょ」などの歌や体操のお兄さんたちを観ているうちに自然とのめり込んでしまいそうです。



しょうが好きと公表いたしましたが、実は悩みがあります。しょうがチューブをよく使用するのですが、冷ややっこや湯豆腐を食べるときに現在は5センチぐらいしか乗せません。でも、本当は拳を握って出るぐらい乗せて食べたいのです。しょうがをもっと感じて食べたいのです。



最近虫に刺され始め、夏の季節になったなあと感じています。私は昔からとにかく虫に刺されるので毎年かゆくて嫌になります。気づかれています方もいらっしやるかもしれませんが、すでに足に大きな虫刺されができました。



みなさん、僕がいつもアベノマスクを着けているのをご存知ですか?着けているのは安倍総理と僕くらいなものですが、最近浮気をしてエアリズムのマスクを買って着けています。安倍総理すみません。(笑)



私はパン屋に行くことが大好きで、遠出をする時も近くに美味しそうなパン屋がないかと調べて行ったりします。うちの近所にパン屋がオープンすると噂を聞き、とても楽しみです。そして現在某病院前にあるコッペパン屋さんも妙円寺に移転するそうなのでこちらも楽しみです。



先日種を植えたひまわりとマリーゴールドが最近、花を咲かせました。ひまわりにはあつという間に背を越され、見上げる毎日です。咲いているひまわりはいつも見ていましたが、初めて蕾から開花するところをみたのでとても新鮮でした。来年はもっとたくさん種を蒔きたいと思います。



先日、子どもの運動会がありました。年長の息子は最後の運動会!年長は2人だけの小さな保育室ですが、気合十分な息子は、跳び箱を4段とびました!!そして、娘は、ひとりでかけっこも走り、観客の前でブリッジも披露し、大満足の運動会となりました。娘は7月で3歳になりました。これからも二人の成長が楽しみです…(´▽`)