

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2021. 3vol. 45

3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
- 水素水がお得かも!?

3月20日(土) 春分の日

祝日の為、18時までの
営業となります!



【休会・退会・コース変更 について大切なお知らせ】

2021年4月1日(木)よりシステム変更に伴い、各手続きの対応が下記の通りになります。

- 1.各手続きを前月の14日までに完了してください。(全国型は5日)
※14日が休館日の場合は、クラブの指定日までに完了をお願い致します。
- 2.14日までに手続きが行えなかった場合は、翌々月からの対応になります。
- 3.期日を過ぎた場合、月会費の返金はできません。
- 4.月会費が引き落とされなかった場合は、ご請求させていただきます。

※詳しくはスタッフまでお尋ね下さい。

【大事なお知らせ】

4月より、ビクトリアハーツのLINEが新しくなります。

お手数ですが、再度、ご登録をお願い致します。

3月31日まではこれまでのLINEからお知らせ等を配信致します。

こちらのQRコードから
ご登録下さい。



3月レッスンスケジュール

金曜日 10:40~11:35

ベルビックスストレッチ(山崎)
3/12・3/26

リラクゼーションヨガ(山口陽)
3/5・3/19

スタッフのつぶやき びくとりあはーつ



「鬼滅の刃」息子二人と見にいきました。鬼と戦うシーンは下迫力すぎて4歳の長男は耳をふさぎ、2歳の次男は「ウンコちた・・・」でした。匂いが充満するといけないので一旦退出。ストーリーがわかってくるとても深い物語です！煉獄杏寿郎格好よかったです！



私は辛い食べ物が最大の苦手ですが、辛ラーメンを頂いたのが、初めて激辛に挑戦しました。一口食べると一気に汗と涙が出てきて、諦めようと思いましたがなんと最後まで泣きながら完食できました。私の最初で最後の激辛体験談でした。



味噌汁に最近ハマっています、梅北です。購入した食材を全部入れて具沢山で食べるのが好きです。最近まで、広島のカキ味噌を使っていたのですが、新しい味噌を悩んでいます。おススメの味噌がありましたら梅北までお願い致します。



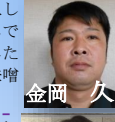
先日、ゴルフの打ちっばなしに行った話です。だんだん経験を積んで、ボールにまとも当たるようになってきていたその瞬間！やけにボールには大きな物が飛んだなーと思っていたら自分のドライバーのヘッドが折れて飛んでいました(泣)



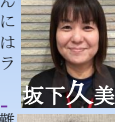
先日、ミニジープに乗りました。ギアチェンジが難しく最初は発進時に超低速だったりましたが慣れてきたらとても楽しかったです。ジムニーやジープが好きなのでいつかそっちにも乗りたいと思います。



今年の年末年始は体調を崩すことなく穏やかに過ごせました。しかし、つい先日、人生で2度目の肺炎になり、しばらく休む形となりました。特にきを抜いていたつもりはありませんが、年間を通して健康な生活を過ごしてみたいです。



自分の好きな言葉は「闘魂」です。何事も闘志を燃やし、会員様に満足していただけるように頑張っていきたいです。トレーニングについて学んでいるところですが、分かる限り答えるので質問して下さい。



昨年の誕生日に子ども達から枕のギフト券をプレゼントしてもらい、先日やっと枕を購入しました。起きた時から肩こりや首が痛かったのでこの枕を使用して、少しでも改善されたらと思って使っています。でもすべて改善されるには敷布団をかえた方が良くお店の人にすすめられているので検討してみます。



最近、マシュマロにはまっていて、ホットドリンクに入れたり、バレンタインデーでは次男と一緒にクッキーにマシュマロをサンドしたお菓子などを作ったりとちょっとした幸せ気分を満喫中です。

VICTORIA HEARTS