

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2021. 8vol. 50



8月のお得さんデー

★22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!?

お盆休みのお知らせ

8月 12日(木) 13時までの営業

※プールのご利用は10日(火)まで

13日(金)
14日(土)
15日(日)



休館

16日(月) 通常営業

8月レッスン表

⑤ 17:30~18:25
太極拳(田畑)

⑤ 15:10~15:55
ロウリーボール(田畑)
定員 10名

⑥ 13:00~13:45
#コアリズム(松木)

⑥ 13:00~13:45
スマイルダンス(松木)
定員 20名

【ペアレントコースのお知らせ】

8月より利用時間が長くなりました!

14:00~19:00

14:00~21:00

内容は今までと同じです。

ジム・スタジオレッスン・お風呂・
サウナ・岩盤浴全てご利用できます!

体組成測定



無料会実施



SONIX

8月12日(木) 10:00~12:30

※予約はできません。
※SONIXのポイントはつきません。
※どなたでも測定可能です。
※当日測定を希望の会員様は、前日までに生年月日
などの登録をおすすめ致します。

スタッフのつぶやき

ひとことおはつ



うちの庭に咲いたアサガオは濃い紫色でした。土が酸性なのかと思いつきアルカリ性にするために根元に重曹をまいてみました。そうするとどうなったでしょうか? 答えは…YouTube「Kマッチョチャンネル」をご覧ください!! 実は隠れユーザー(*^-^*)



東京オリンピックが開幕しました。約1ヶ月間は寝不足が続きそうです。なんといっても注目したいのは、8月5日に予選が行われる女子400mリレーです。私の後輩が走ります。(選ばれたら)10時スタートです。皆さまの応援をお願い致します!



僕が高校でしていた部活、フィールドホッケーの話ですが、今度の東京オリンピックで男女試合があります。ぜひ活躍して日本でもメジャーな競技になれば良いと思っています。みなさんも観てみてください!



数年前までは真っ黒に焼けるほど1ヶ月に何度も海や山に行っていたのに今年の夏はまだ1度も行っていません。そして外にいる時間が少なくなってきました…なんだか年を取ったなあと思う今日この頃です。



私はこう見えて意外とキレイ好きなのですが、特に力を入れて掃除するのは電化製品です。エアコンのフィルターや扇風機、電子レンジなど汚れが落ちていく様を見るのがたまらなく好きです。通販番組で掃除用品を紹介していると食い入るように見えています。共感できる方がいましたら声をかけてください!



先日エアコンの掃除を業者さんにさせていただきました。2年前にリビングのエアコンを初めてしていただき、今回は寝室をお願いしました。風が直接当たってしまうので以前はすぐに喉が痛くなっていましたが掃除効果で今年はまだ喉の痛みは感じません。少々高くてもエアコン掃除は業者さんが一番だと思いました。



実家にはイチジクの木があり、なぜか今年は1つだけ他のイチジクより早く育っており大きさがなんと10cm!!! ひびが少し入っていたので早めにとり、家族で分けて食べました。味はちょっと薄かったかな…

VICTORIA HEARTS