

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER 2021. 10vol. S2

## 10月のお得さんデー ★24日★

- 会員外利用550円
- SONIX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!?

## ワクチン接種終わりました!

のサービスあります。

1. SONIX 利用カード(有効期限なし)
2. 水素水飲み放題(10月末まで)  
※水素水ボトルは購入していただきます。
3. プロテイン飲み放題(10月末まで)  
※シェイカーは持参していただきます。
4. ビクトリアTシャツ  
※先着50名

新型コロナウイルスのワクチン接種が終わった方は証明でき

るものをフロントで提示していただくと上記の4つの中から

1つ選んでサービスを受けられます!

※理由があり接種できない方はご相談ください。



## 【10月レッスン表】

⊕10:40~11:25  
ステップエアロ(大久保)



⊕10:40~11:25  
エアロビクス(大久保)

※定員は20名です。

## 新型コロナウイルスに

### 関する変更点(お願い)

#### ●不織布マスク着用をお願い

感染者が確認された場合、「ウレタンマスク」「布マスク」より「不織布マスク」の方が濃厚接触者となる可能性が低いということから当クラブでは「不織布マスク」の着用をお願いしております。

#### ●ご本人及び同居人の職場で濃厚接触者が確認された場合

職場(同居人も含む)で濃厚接触者が確認された場合は必ず当クラブまでお知らせください。その場合「陰性」が確認されるまで当クラブのご利用をお控えいただきます。

#### ●利用時間の記入のお願い

マスク着用エリアではない脱衣所及び浴室・サロン・プールをご利用の際、所定の用紙に利用時間と名前(カギ番号でも可)を記入していただきます。

※濃厚接触者及び感染症陽性の方が確認された場合に必要となりますのでご協力お願い致します。

### ☆クイズ☆



こちらはあるスタッフの幼少期の写真です!とても可愛らしいですね!さて、だれでしょ~か?

「今もかわいいのですぐ分かります!」

### スタッフのつぶやき びくとりあはーつ

## VICTORIA HEARTS



休日、庭と畑の整備をしました。草払い・畑の耕運機そして防草シートまで張ってみました。これで3年間は草取りをしないで良い計画です。最後は芝刈り。サッパリと短くカット!1日がかりでとても疲れましたがお陰でスッキリとなりました。超気持ちイイ!!



みなさんは、くしゃみをするときに目をつぶっていますか?それともあけていますか?私は目をあけてくしゃみをする事ができません。運転をしているときにくしゃみに襲われてしまうと事故を起こしてしまいそうで恐怖です。



みなさん!最近僕の腕になにかついてるのをご存知ですか?僕の左腕の手首に光り輝くそれは!スーパーウルトラ高いハイスペックな腕時計!それは!老若男女みんな欲しが、電話や心拍数、カロリー等計れるそれは!!!!!!



先日、ついにスタジオジブリのDVDセットを購入しました!幼少期の頃に観たときと大人になってから観るのは違った面白さがあり、とても感慨深い作品ばかりです。何度観ても飽きず、観ればみるほどジブリの世界から抜けられなくなります...



東京オリンピックに引き続き、パラリンピックも盛大に幕を閉じた大会でしたね。どの選手も自分の身体を精一杯動かして全力でプレーする姿はとても感動しました!私には超人の集まりにしか見えなかったです。51歳で出場した水泳の成田選手は次回も出てくれると思うので頑張ってください!



先日、息子の体育祭がありました。いろいろな制限があったり、当日は雨で延期になったりしましたが、息子は応援団やリレーを頑張っていました。朝早く起きてお弁当を作り、場所取りに走ったり、親戚一同でワイワイお弁当を食べたりした頃がとても懐かし、もうそんなことがないんだな~と寂しくなりました。



先日、両親が果を拾ったと言って息子に見せるために持って来ました。1つはまだ青く綺麗な色をしていました。翌日には茶色に変色し、もう少し色を楽しみたかったので少し残念な気もしましたが、家でも季節の色を感じることができたのでいい思い出となりました。