

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌


HEARTS PAPER

2021. 11vol. **53**

11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!?

【11月営業時間のお知らせ】

23日(火) 勤労感謝の日 

※祝日の為、18時までの営業です。

【お知らせ】

- 県外へ行かれた際、1か2を受診され陰性だった場合ご利用可能
 - 1. 医療機関でのPCR検査 (受診後、当日からご利用可能)
 - 2. 1週間の自宅待機後、抗原検査
- 県外から来られた方と同居する場合は10日間の自宅待機後、ご利用可能

アロマリラクゼーション SOIN1より

- 10分 (オプション) 880円
- 30分 3080円
- 60分 5060円

フェイスコース復活!

スチームでお肌を温め、アロマオイルで癒されましょう!

☆クイズの答え合わせ☆



みなさんすぐに分かりましたね!
幼少期はかわいすぎるのではないかと
いう声をたくさんいただきました。
これからは、今もとってもかわいい
よ!という声かけをしてください!

「梅北 祥子です!」

★11月限定サービス★

その①
水素水チップ半額!
1,000円 → **500円**

※専用のボトルを購入していただきます。
(税込770円)
※チップ保証金として500円をお預かり
します。(チップ返却の際に500円もお返しします。)

その②
プロテイン全種類2割引!

11月30日までに注文で2割引です。
(到着は1週間ほどかかります。)
※年末のプロテイン割引は実施しません

その③
SONIXが毎日ポイント2倍!
SONIX 利用カードの2, 8回目は
ポイントが**4倍**です。

スタッフのつぶやき ひとしおは一つ

VICTORIA HEARTS



息子の運動会。3週間前から息子と早朝練習開始!最近いつもYouTubeばかりみている息子ですが朝イチ「練習する?」という「うん!」という返事に感激。巨人の星!まではスパルタではありませんでしたが男同士の絆が深まりました!結果は...秘密です。



「小さい頃は可愛かったのね」とこの言葉を先月たくさん頂きました。最近、ストレートだった髪がくせ毛でクルクルになり可愛いと言われなくなりました。「パーマかけたの?」を「可愛いね」にかえてみてください。



先月号でお話をした、スーパーウルトラスペシャルウォッチですが毎日の仕事と筋トレとランニングで1000キロカロリー消費するのを目標に計っています。すべては痩せるため...食欲の秋とも言いますが誘惑に負けずに頑張ります。



金木犀の匂いする季節になりました。約1年前に育てていると書いていた金木犀ですが、実は今年の夏に枯れてしまいました。購入してから一度も花を咲かすことはありませんでした。もう一度チャレンジしようと思うので上手に育てる方法がありましたらぜひ教えてください...



皆さんは写真を撮るときはどのようなポーズをしますか?おそらくピースが多いと思いますが、今流行りのポーズは「ルダポーズ」というそうです。調べたところ、わたしにはとてもできないポーズでした。わたしより若い梅北さんや星野さんがしてくれると思うので頼んでみてください!(!)



2年ほど前から電子圧力鍋の購入を迷っています。ネットをみて、色々なメーカーの色々な機能を開いていますがよくわかりません。とにかく材料をいれてスイッチオンでカレーから煮物からどんなお料理も作ってくれるのがいいです。おすすめの電子圧力鍋があったら教えてください。



私が最近ハマっていること...それはズバリ!“忙しい時は音楽を聴く!”です。面倒だなと思っても心地良い気分が物事が進みます!最近はいわゆるミュージックにハマっています。とってもおすすめです!