フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2022. 2vol. 56

2月のお得さんデー
★２７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!?

【2月の営業時間のお知らせ】

１１日(金) 建国記念の日

※祝日の為、18時までの営業です。

今年の方角は「北北西」
正確には北北西のやや北

アロマリラクゼーション SOIN1より
～2月のおすすめ～

通常メニュー＋500円

① 遠赤外線ドーム（20分）
ドームで身体を温めてから施術を行うことでほぐれやすくなります！

② オプション10分
（フェイス・リフレ・ヘッド）
ワンコインプラスでお得に受けよう！

①、②のいづれかをお選びいただけます。

LINEでは配信されないビクトリアが盛りだくさん！フォローして様子をチェックしよう！！
VICTORIAHEARTS8813

LINE@
大事なお知らせなど配信しております！！

【お知らせとお願い】
1月22日（土）より‥
岩盤浴3名→ 1名

更衣室・脱衣所・浴室・サウナ・プールでの会話は禁止です。
また、ジム内での会話は控えてください。

新スタッフ紹介

1月より勤務しています！森薗です。
1日でも早く皆さまに覚えていただけるよう一生懸命頑張ります！
よろしくお願いします！

もりぞの　まさ
森薗　聖人

スタッフのつぶやき
びくとりあはーつ

VICTORIA HEARTS

野入公平

最近久しくお目にかかっていないもの。それは…自分の腹筋です。埋もれているので今年こそはお目にかかれるよう頑張ります。12 月に筋トレサボってましたのでまた再スタートします！！これが私の今年の目標第一弾です！！

梅北祥子

高校大学時代から愛用しているロンタイ（ロングタイツ）を着て走ると毎回のように、「それ流行りですか？」と言われます。そう、長年履いているので左膝に穴が空いているのです。物は大切に長く使うタイプの梅北です。

稲田真衣子

アマゾンで商品をいろいろ検索するのが好きな私ですが、マットレスの欄を見てて気に入った商品があったので注文してみました。ちなみに「高反発マットレス」と書いてあったのに届いた物は敷布団より薄いんじゃない？と思うくらいペラペラのマットでした。ネットの怖さを改めて知った新年一発目の買い物でした。

山下勝彦

寒い時期になると、休みの日は温泉に行きたくなります。最近はサウナに入るのにもハマっていて、人が少ない時間を狙っていきます。でもまだサウナーの人が言う「ととのう」という感覚を味わえていません。誰か僕に「ととのう」を教えてください。

坂下久美子

以前から話題にあげていた電気圧力鍋ですが、年末安くなっていたので購入してみました。さっそく軟骨や手羽元を煮てみました。とても柔らかくおいしくできました。ただ１時間くらいかかったので時短にはなりませんでした。まだまだこれから使いこなしていきたいです。

星野梨耶

お正月は韓国岳登山をしました。韓国岳で朝日を見るのは初めてでした。登山中にハプニングもありましたがとっても天気が良く、朝日に照らされた大波池や桜島、開聞岳まで見えて最高のスタートをきれました！

福留春

先日、ハーツのスタッフと一緒に登山に挑戦しました。小学校以来でしたので帰り着いた時は足に疲れが残ってしまい、家に置いてあったマッサージローラーでふくらはぎを念入りにコロコロほぐしました。おかげで翌日はほとんど痛みもなく出勤できました。運動後のケアは大事ですね。