

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER

2022. 3vol. **57**

## 3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!?

## 【3月の営業時間のお知らせ】

21日(月) 春分の日

※祝日の為、18時までの営業です。

3月も引き続き  
新型コロナウイルスの感染症対策にご協力下さい!

- 不織布マスクの着用
- 会話禁止(プール、浴室、サウナ、脱衣所)  
※その他は会話を控える

スタッフから皆さんにクイズ★

今回は山下勝彦から...

僕が小・中・高・社会人でしていた  
『フィールドホッケー』の反則について  
の問題です!

Q.味方にパスをするとき、敵プレイヤー  
の状況でボールを上にあげてしまった  
ときは反則になります。  
どこまであげてしまうと反則になる  
でしょうか?

1. 膝から上 2. 腰から上 3. 審判の判断

正解は、4月号で!!

ちなみに星野は不正解でした。。

## 【プールのお知らせ】

3月より、毎週金曜日14:30~15:25

の幼児水泳は2コース使用します。

プールをご利用される際は、譲り合っ  
てご利用ください。

## 体組成計

最近、測定されていますか?

筋肉量 体脂肪率 BMI  
体脂肪量 除脂肪量 など...  
(筋肉量・体脂肪は部位別に分かる)

1回 550円

定期的に測定することで、  
より正確な数値を知ることができます!

アロマリラクゼーション  
SOIN1より

~この時期おすすめのアロマをご紹介します~

風邪予防に!

ラベンダー&ティートゥリー

冬から春にかけて鼻がムズムズ、頭がモヤモヤ、  
なんとなくスッキリしない...  
そんなときは、フローラル風な香りのラベンダーと  
清涼感のあるティートゥリーで気分転換しましょう!

※使い方や料金はソワンの福留までお尋ねください。

VICTORIA

スタッフのつぶやき  
びくいは一つ

HEARTS



今年、腹筋に再会すると目標を立てたので、自宅でも腹筋をするように、いつでも手が届く所に「アプローラー」を置いてあります。今のところ置いていただけなので全く効果が見られませんが少しずつ実現にむけて頑張ります!必ずやります!すみません!



最近、ネットで欲しいスニーカーの抽選販売がありました。1分ほどですぐなくなってしまう商品だったのですが、手続きに時間がかかってしまい、購入できませんでした。皆さんも気を付けてください!



最近、1プッシュで十分だなと思っていたものが、1プッシュでは足りなくなりました。2プッシュいかないと物足りません。さて、1プッシュから2プッシュになった毎日使用する、32歳の私に必要な物はなんでしょう?



1月からビクトリアハーツのインスタグラムを更新し続けていますが、皆さんはチェック済みでしょうか?私もたまに更新していますが、やり始めると面白いですね。しかし、iPadで操作している為、普段galaxyを使用している私にはまだまだ慣れるには時間がかかりそうです...



実は僕はあのテレビっ子なんです!ドラマを見るのがとても好きです。今シーズンのドラマはダントツで「真犯人フラグ」にハマっています。サスペンスな内容ですが、ときどきシュールな笑いがあるところもおススメです!ぜひhuluで!



末っ子が3月で中学を卒業します。その前に大事な高校受験があります。息子は勉強がとても苦手なので志望校に合格するか心配ですが、息子を信じて応援したいと思います。また嬉しい報告ができればいいな...



最近のお家時間の過ごし方は、「みにちゅあー」というペーパークラフトの組み立てをしています。みにちゅあーとはジブリの作品を購入することが多く、もう少しで「不思議の町」が全て揃いそうです。さて、どの作品でしょうか!



学校では自宅待機が増える中、リモート授業による対策が行われており、心配していた息子の授業などもタブレットを使用しながらの予習・復習で対応しています。コロナ感染が広がる中、たくさんの心配がありますが、息子の様子を伺いながらネット社会の便利な面に気づかされました。