

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER 2022. 4vol. 58

## 4月のお得さんデー

★24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!?

### 春の入会金

# 0

# 円

## キャンペーン実施中!

### 5月31日(火)まで!!

## スタッフから皆さんにクイズ★ 答え合わせ

山下勝彦が小・中・高・社会人でしていた『ワールドホッケー』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...3. 審判の判断

相手の状況に応じてボールを上げてしまっても反則にならない場合もあります。審判が危ないと判断したら反則です!

### 【お知らせ】

ジム内での【ゲーム・SNS・LINE・漫画等】は禁止となります。

申し訳ございませんが見かけた際は、スタッフが声掛けさせていただきますのでご了承ください。ご利用の際は、サロン・ソファー等でお願ひ致します。

## 【4月レッスン表】

⑩10:40~11:25  
エアロ&インスパイリングエクササイズ(米澤)

⑩10:40~11:35  
らくらく健康体操(米澤) 定員15名

※準備...イス・ボール・ディスク・セラバンドは入口にあるので各自で取っていただきます。

※片付け...各自で消毒を行い、全て所定の位置に戻してください。(フロアの除菌作業を行うため)

⑩11:50~12:45  
ピラティス(益森)

⑩11:50~12:45  
ひめトレ&ストレッチポール(益森) 定員10名

ひめトレ...骨盤底筋へのアプローチで体幹を活性化させます。

男性も女性も参加できます。  
※片付けは各自で消毒後、所定の位置に戻してください。

## VICTORIA

### スタッフのつぶやき びくいははーつ

## HEARTS



野入公平

子どもにゲームを買ってあげました。覚える速さに驚いていますが難しい所は私に「やって!」と振ってきます。やはりまだまだ5歳だなと思いますが、私が失敗するとメチャクチャ冷ややかな横目で私を黙って見ってきます。親の威厳が問われる瞬間です(笑)



森蘭聖人

先日、車のオイル点検の為、とある自動車屋さんに行きました。すぐ終わると思っていたのですが、なかなか終わらず、少し見に行ってみるとタイヤの空気圧などすべての点検を行っていただきました。最後には洗車までしていただき、料金もオイル交換のみの値段でした。店長さんには本当に感謝です。



梅北祥子

最近、数学の問題を解くようになりました。仕事前に解くと頭がスッキリ〜〜して頭の回転が良くなるような気がしています。と言ってもそんなに難しい問題を解いているわけではありません。



稲田真衣子

4月に友人の結婚式があるのでとても楽しみにしている私ですが、着ていく服装に頭を悩ませていました。しかしアマゾンで検索していたらとても気に入った服を見つけて注文しました。下手したら花嫁より目立つかもしれない。何を着たかは来月号で...



山下勝彦

僕はプロ野球が好きです。1番好きなチームは阪神タイガースです。あの敵選手をケチョンケチョンにヤジるのが好きです。今年は寅年なのできっと優勝するでしょう!.....すみません、少し早めの「エイプリルフール」でした!



坂下久美子

先日息子の卒業式がありました。76名が一人一人証書をもらうのもあつという間でもとても良い卒業式でしたが、女の子よりも男の子のほうが号泣で私も息子のそんな姿を見てすばらしい中学校生活を送っていたんだなと思いました。そして無事に志望校に受かり、春から高校生です。苦手な早起きをして、お弁当作り頑張ります!



星野梨耶

最近、実家に帰ったときに幼少期のアルバムをよく見ます。私の写真は変顔や変なポーズで写っていることが多いのですが、姉は3年分写真が多いのにもかかわらずそのような写真がありません。そして今、私はある計画を立てています。続きは来月号で!!



福留春美

だんだんと暖かい毎日がやってきましたね。様々な種類の花があちらこちらで咲き、見ているだけで気分が心地良くなります。今までは、桜を1番気に入っていましたが、最近では菜の花など黄色い花を見ると心が和みます。日常の幸せはこういうことなのかもしれませんね。