フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2022. Svol. 59

5月のお得さんデー
★２２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!?

【5月　営業のお知らせ】

２日(月)　通常営業(２２時まで)

３日(火)　１８時までの営業

憲法記念日

10:40～11:25　エアロビクス(籔本)
11:50～12:45　ヨーガ(橋元)

５日(木)　１８時までの営業

こどもの日

10:40～11:25
エアロビクス＆チビボール(天瀬)
11:50～12:35　エアロビクス(上野)
13:00～13:55　ピラティス(山口)

スタッフから皆さんにクイズ★
今回は星野　梨耶から・・・

私が小・中・高・社会人でしている『バレーボール』からの問題です！

Q. ボールが床に落ちそうなとき、ボールと床の間に手のひらを滑り込ませ、ボールを落とさないようにするプレーをなんというでしょうか？

1. ホットケーキ　2. ショートケーキ　3. パンケーキ

正解は、6月号で！！

【新型コロナウイルスに関するお願い】

●県外に行かれた場合
帰鹿5日経過後のPCR検査で陰性が証明され次第、もしくは2週間の待機後、ご利用可能です。

●県外から来た方と同居の場合
県外から来られた方が来鹿5日経過後のPCR検査で陰性が証明され次第、もしくは10日間の待機後、ご利用可能です。

5月レッスン表

㊊19:20～20:05
エアロビクス(野入)
↓
㊊19:20～20:05
ハッスルファイト(スタッフ)

㊐14:00～14:30
お楽しみレッスン(スタッフ)
↓
休講

インスタグラム
ぜひフォローをお願いします！

フォロワー200名突破で
ビクトリアハーツからプレゼント
があります！
詳しくはインスタグラムにて！

VICTORIAHEARTS0813

5月31日(火)まで
入会金無料
キャンペーン実施中！

VICTORIA スタッフのつぶやき HEARTS
びくとりあはーつ

野入公平

今年は筋トレだけではなくランニングにも力をいれてます。２年間コロナ禍でほとんど走れてないのでかなり落ちています。息子は小学校に入学。慣れない環境と戦っています。私も息子に負けないよう頑張りたいと息子に刺激を受けています。

梅北祥子

少し前に、コメントで「１プッシュが２プッシュになった物があります」と記載しましたが、会員様からあまり声をかけてもらえず落ち込んでいる梅北です。しかし、コロナ禍だから仕方ないと気持ちを切り替えてこのコメントを書くことが出来ました。

山下勝彦

みなさんは最近の若者の言葉で「大丈夫そ」というのがあるのをご存知でしょうか？意味は「大丈夫そうですか？」を縮めた言い方のようです。３０歳目前の私ですが、少しは若者に近づいて、いつまでも若くいたいものです。このコメント大丈夫そ？

星野梨耶

先月号の続きです。姉には生後半年になる子どもがいます。そうです、今のうちからこの子の写真をたくさん撮り、物心がついたときにプレゼントしようという計画です。もちろん変顔や変なポーズのショットをメインにするつもりです。あと何年後になるかは分かりませんが楽しみです！

森薗聖人

気温も上がりすっかり春らしい季節になりました。私の家の周りではつばめが巣を作ろうと毎日飛び回っています。しかし、他の家には巣を作ろうとせず私の家ばかりに作ろうとします。どうしてなのか分かる方はいらっしゃいますか？

稲田真衣子

先日、友人の結婚式に行ってきました。そして私が着た服はゴールドのチャイナドレスでした！膝上２０ｃｍくらいの丈だったので花嫁より注目を浴びていましたが、意外に好評で良かったです(笑)私が作った動画でみんなが感動していたので手間ひまかけて作った甲斐があったな～と思った結婚式でした！

坂下久美子

何か月か前にワイヤレスイヤホンを買いました。これは、料理を作りながらとか、洗い物をするときに携帯で動画などを観るためです。ＴＶは主人が独占しているので、自分の好きな映画などを観ることによってストレスが軽減されて快適にキッチンに立つことができています。

福留春美

４月から５月にかけて新緑の香りが漂い、春だなぁ…と心地良さを実感しております。。。実家にイペーの木と白藤が同じ場所にあり、今年もきれいな花を咲かせてくれました！白藤が咲く頃にはイペーの花は散ってしまうのでちょっと残念な気も…来年も咲くのが楽しみです。