フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2022. 6vol. 60

☆6月のお得さんデーは26日☆

体組成測定が・・・

330円

※通常は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！

スタッフから皆さんにクイズ★

答え合わせ

星野　梨耶が小・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？

正解は・・・3.パンケーキ

パンケーキの由来は、「焼いているパンケーキをひっくり返すときに、パンケーキの下にフライ返しを入れる動作に似ている」ということからこのような名前がついたそうです。

ちなみに星野は高校生の頃、パンケーキに失敗して右手の親指を突き指したことがあります・・・

アロマリラクゼーション

SOIN1より

60分コース
・ボディケア（3080円）
・オイル（4050円）

60分と30分の組み合わせ自由！

30分コース
・ボディケア（1600円）
・オイル（2100円）

詳しくはスタッフまで！

クイズ

食欲旺盛なワタシ。
美味しい漬物があれば、白ご飯は無限大なワタシ。。
だけど、朝食はパン派のワタシ。
パンには、ママ手作りのジャムを塗って食べるワタシ。。。
たま～に、ママの手作りご飯が食べたくなるワタシ。。。。
だけど、夜は筋肉と身体の為に、むね肉と豆腐がメジャーなワタシ。。。。。
食べている時が一番シアワセだなぁと思うワタシ。。。。。。
そんなワタシは誰でしょう？？

ワタシはだぁ～れ？

答えは来月号で！

【お知らせ】

今年の誠心会グループの夏祭りは感染症予防対策の為、全て中止となります。

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき
びくとりあは一つ

野入公平

家の車庫に野良猫が４匹の子猫を出産していました。まだ 15 ㎝くらいでしょうか？二人の息子たちは「一匹ずつ飼いたい！」もちろん却下。段ボールに入れておいたら親猫が全員つれていきました。４匹とも元気に育って欲しい。でも芝に〇〇だけはやめて欲しい。

梅北祥子

大学時代の夏は、毎週のように海に行っていました。トライアルでモリを買って魚を突く、そしてＢＢＱ～！あの頃が懐かしい…もう１０年も前です…

山下勝彦

もうすぐ梅雨ですね。湿気があると髪の毛がなかなかまとまらないですよね。短く切るか、逆に強いパーマをあててクルクルにするか迷い中です。髪の毛等で変化をつけて気分をリフレッシュして梅雨を乗り越えたいです。

星野梨耶

最近よくみる YouTube が２つあります。１つ目は「見る前に跳べ」という方の投稿で、おじいちゃんとお孫さんの日常動画です。２つ目は歌手ではない一般の方の歌うま動画です。全く知らない人たちの動画ですが、ほっこりしたり感動したりします。そして、現代のネットはすごいなぁとつくづく思います。

稲田真衣子

私は毎日炭酸水を飲んでいます。必然的にペットボトルの量が増えて捨てるのが面倒くさいな…と思っていたのでアマゾンで炭酸メーカーを購入しました。自分好みで弱～強の炭酸が作れるので用途別に使えてとても便利です。買ってよかった商品のベスト３に入りました。

坂下久美子

昔撮ったビデオカメラの映像をＤＶＤ化にしたいと思っています。子どもたちが小さかった頃の映像は全てミニＤＶだったので今では見返すことができません。でも機材は持っていないのでどこかに頼むしかないと思っていますが、どこに頼めばいいでしょう…どなたか良い方法を知っていたら教えて下さい。

福留春

紫と白い花というとこの時期は、あじさいを思い浮かべますが、最近、″ニオイバンマツリ″という紫から白色に変化する花があることを知りました。とても香が強く、色も香も楽しめる素敵な花で、また一つ″私のお気に入り″が増えました。