

フィットネスクラブ  
ビクトリアハーツ情報誌

# HEARTS PAPER 2022. 8vol. 62

## 【お盆休みのお知らせ】

8月 11日(木) 祝日営業 (18時まで)

※シャワー室○、サウナ×、浴室×

8月 12日(金) 13時まで営業

※シャワー室○、サウナ×、浴室×

※プールの利用はできません。全コースの方が  
ジムを利用できます。

8月 13日(土)

8月 14日(日)

8月 15日(月)

休館

8月 16日(火) 通常営業

※シャワー室○、サウナ○、浴室○

お盆の休館を利用して、浴室のコーキング作業を行います。  
その為、8月11日・12日はシャワー室のみの利用となります。  
ご理解とご協力をお願い致します。



8月12日(金)に**プロテイン**を注文すると...

### 2割引

前日までの受付は1.5割引!

※必ずフロントで受付をして下さい。

お電話・ライン等ではお申し込みできません。

### 8月のお得さんデー

15分の下半身

## ストレッチ

28日!

通常550円

# 330円

## 入会金無料 キャンペーン 実施中!

9月30日(金)まで

アロマリラクゼーション

SOIN1より

～8月のおすすめ～

ヘッド30分

+  
プチフェイス10分

頭を中心に首、肩までほぐします。  
デスクワークの多い方、肩こりが  
気になる方におすすめです。

3080円 → **2200円**

## VICTORIA

## HEARTS

### スタッフのつぶやき

びくといは一つ



夏です!草取りシーズン真っ只中です!庭・畑・家の裏・実家。暇さえあれば草取り。探しても探しても終わりません。しかし最近短い時間で広範囲の草を除去出来るようになりました。お気に入りの草取り鎌でスイスイと!達成感がたまりません!!



みなさん!!!「ジブリ」といえば何ができますか?私は、「星野梨耶」です。星野さんに影響され、わたしも大人になってから沢山ジブリを観ています。星野さんと一緒にいると、突然!ジブリクイズが飛んで来ます。そのクイズには、まだ完璧に答えることができていません。パイン頑張ります!



僕はアマゾンプライムのパッチェラーという恋愛リアリティーショーがとても好きなのですが、だれもみていなくて話ができません。シーズン1~4までみているのに...僕的にはシーズン2がおススメです!



私は小さい頃から水色を好んでいました。小さい頃は海とペンギンが好きだったからかもしれません。今でも水色のものが好きです。動物園でもペンギンは見れますが、いつか野生のペンギンがいる国の海に行きたいです。



最近の私のブームはおつまみ動画を見ることです。いろんな方がそれぞれにアレンジして作っている姿を見ると私も作りたくなり何品か作ってみたところ、すごく美味しくてびっくりしました。中でも餃子の皮に豚肉とチーズを巻いて揚げる料理は絶品です!これからもレポートを増やしてお家ご飯を楽しみたいと思います。娘がお嫁にきました。でも私は娘のために毎日晩御飯を作ってあげようと思っています。もしかしたら朝、お弁当も作ってあげるかもしれません。いつまでも甘い母です。ちなみにおばあちゃんになる予定は今のところありません。



今年は梅雨明けがいつもより早いなあと思っていましたが、その後曇りや雨が続き、夜も暑さが目が覚めてしまい、なんとなく身体が重かったり...最近氷の効果音を聞いたり、朝からミニトマトを食べたりと暑さ対策に取り組んでいます。今年も暑い夏を乗り切れそうです。

