

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2022. 10 vol. 64

【10月の営業】

10日(月) スポーツの日

※祝日の為、18時までの営業です

【新型コロナウイルス感染症対策】

～利用制限の変更～

〈県外に行かれた場合〉

- 帰鹿5日間のご利用を控えていただきます。
(可能な限りPCR検査、または抗原検査を行ってください)

〈同居している家族が濃厚接触者になった場合〉

- 健康観察をし利用可能です。
(県外から帰省された方と同居する場合も同様)

〈同居している家族が陽性者になった場合〉

- 10日間のご利用を控えていただきます。
(別居された場合は5日間ご利用を控えてください)

【10月レッスン表】

⑤ 19:20~20:05 ダンスエアロ(米澤)



⑤ 19:20~20:05

ラテンエアロ(米澤)

ビクトリアTシャツ

税込 2,000円

絶賛発売中

色→黒・オリーブ・青

サイズ→男女兼用のXS~LL

※サイズの交換・返品はできません。
ご希望のTシャツが品切の場合は追加注文ができるのでお気軽にスタッフまでお声かけください。

10月31日(月)まで

入会金半額!

9月末までにご入会が間に合わなかった方必見!

10月末まで入会金が半額です!

復帰キャンペーン!

10月末までに復帰された方は体組成測定が無料!

※通常は550円

23日は...

【10月のお得さんデー】

水素水飲み放題!

※専用のボトルをお持ちの方のみ

なんと!この日限定で
水素水ボトルがワンコイン!
770円 → 500円

VICTORIA

HEARTS

スタッフのつぶやき

びくといあは一つ



野入公平

秋は栗。我が家の前の大きな栗の木。丹波栗と思われるとても大きな栗で実が赤ちゃんのごぶしくらいあります。息子と宝探しのように拾っています。簡単に皮をむく方法ご存知ですか??一旦凍らせて熱湯をかけると渋皮までクリツとむけます。栗ご飯最高!!



梅北祥子

実は私、梅北は短距離専門なのです。現役時代は400mを専門としていました。再度短距離で現役復帰をしたいと思練習をしていますが、やはりペガサス38では短距離は走ることが難しいです。短距離用のシューズを購入して頑張ります。



山下勝彦

だんだん暑さが取まってくる時期に、僕は朝ランニングをします。去年も一か月ほど続けましたが、季節とともに寒くなってくると、こっそりと止めます(笑)今年はあるべく長く続けられるように、頑張っていきたいと思っている、今日この頃です。



星野梨耶

もう一度種から育てる盆栽にチャレンジしようと思、今度のはもみじの種を購入しました。発芽まで1ヶ月~1年かかると書いてあったので、気長に育てていきたいと思います。来年の秋には見頃になるといいです!



稲田真衣子

8月のある日、炎天下のなか屋根も日陰もないところでBBQをしました。傍からみれば変わっていた集団に見えたと思います。そして初めて猪肉を食べましたが、全然臭みがなく、美味しくいただきました。時間が経つとビーフジャーキーのように硬くなり、噛むのにすごく疲れました。それも良い思い出です。



坂下久美子

最近また、家の中にヤモリがよく出てきます。多い時には、二匹三四匹です。それも私の寝室ばかり。息子と二人悪戦苦闘しながら、捕まえて外に出します。怖がっていた息子もだんだんと網の上からなら手で捕まえることが出来るようになりました。でも毎日疲れます。



福留春美

とても小さかった福留家の猫のチャチャは、今ではふくよかに...最近実家に行くと、すかさずかばんの中に入ろうとします。狭くても袋ならなんでもあります!その姿がとても愛おしいです!!