

HEARTS PAPER 2020. 10 vol. 41

10月のお得さんデー

★25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!?



フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ

【お知らせ】

消防による負荷点検の為、
10月4日(日)13:30~14:30の間
は更衣室・脱衣所・シャワー室・サウ
ナ・岩盤浴のご利用はできません。ラ
ンニングマシン・SONIX・水素水・体組
成計などの電気類もご利用はできま
せん。また、ジム内の電気も消えます
のでご了承下さい。

見えない敵との戦いは、
見えている部分の強化から

まずマスク!

マスク着用を推奨しています

🎃10月から変わります🎃

★太極拳・マット系は**55分**に
なります。(人数は現在と同じ)

★月曜日16:00~のピラティスが
15:50~に変更となります。

★パーソナルストレッチが再開します!
(必ずマスク着用をお願い致します)

★岩盤浴が2人ずつになりました。
(終了時間は統一します)

掲示板は玄関入って右側の壁に新し
く変わりました。**大事なお知らせ**や
情報を掲示していますのでご確認を
お願い致します。

VICTORIA

びくとりあは一つ
スタッフのつぶやき

HEARTS



野入 公平

私の家の前に大きな栗の木があります。中の実もとても大きくピンポン玉くらいの大きさです。イガではなく中の皮を上手に剥すことができず粉々になってしまう。天津甘栗状態で食べたいのです毎年粉々。秋の恒例行事です。



橋田 真衣子

コロナの影響か、温暖化の影響か、野菜の値段がすごく上がってとても驚きました。特にキャベツ1玉358円は2度見せてしまいました。きゅうりは1袋198円になっていて家計直撃とはこういうことを言うんだなと思いました。冬野菜が値上がりしないことを願うばかりです。



梅北 祥子

私の最近の楽しみは、毎朝毎晩、冷蔵庫にあるニンニク醤油のおいを嗅ぐことです。朝の目覚めに一発、疲れた身体に一発、これで元気注入しています。そう、わたし梅北はニンニク好きなのです。



山下 勝彦

少しずつ秋の気候になってきている今日この頃、みなさんはどうお過ごしですか？僕は秋のシーズンのイカを釣りに先日、長島まで行きました。結果は1杯も釣れず、日焼けの痛々しい痕が残りました。秋になってきていますが、日焼けにはご注意ください！



星野 梨耶

昨年買ったキンモクセイは、ネットで調べながら育てていたので順調に成長していたのですが、梅雨入り頃からあまり大きくなりません。それどころか9月の台風で葉っぱがすべて散ってしまいました。なにかいい方法があったらぜひ教えてください。



福留 春美

次男は現在小3ですが、つい先日PTAがあり、教室に行く子どもたちの夏休みの作品がずらりと並んでいました。一生懸命頑張った作品だと感心していましたが、あるお母さんの一言、「親も宿題だね。」思わず顔が赤くなってしまいました。考えることは同じですね。



松崎 翔舞

前回投稿した、「我が家の蟻大量発生問題」ですが、現在も進行形で大家さんと不動産へ相談し、近いうちに蟻の駆除作業に入る予定です。特に今年は蟻の駆除依頼も多く、被害を受けている人も多いと聞いています。



道添 志帆

最近、食欲の秋がゆっくりと近づいてきているなと感じます。それは無意識にバイキングのサイトを見ている回数が増えてきたからです。実際は行く気はないのですが、もし行ってしまえば大変なことになるので気を付けようと思います。



坂下 久美子

今年も息子の体育祭が終わりました。例年とは違い、午前中だけの体育祭でしたが、100m走とクラス対抗リレーを走り、息子はアンカーでした。ママ友から「足速いね」と言ってもらえてとても誇らしい気持ちになりました。



室屋 恵美

そろそろ子どもの話をしてもよろしいでしょうか。。皆さんもご存知、9月23日に「前原総合医療病院」がオープンしました！それに伴い、保育室もゆのもとからこちらに移転しました。とてもきれいな保育室で、ここでのびのびと楽しく、先生の愛情をいっぱい受け、子どもたちが成長していくと思うと心がわくわくします。また報告します