

HEARTS PAPER 2020. 10vol. 41

11月のお得さんデー ★22日★

- 会員外利用550円
- SOINI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!?

11月の営業時間のお知らせ

3日(火) 文化の日

23日(月) 勤労感謝の日

祝日の為、18時までの営業となります。



11月から変わります

【岩盤浴について】
1度に3名ずつ入浴できます。
ただし、途中から入る際は、1人目の
方の残り時間と同じです。
**※入浴後はご自身で消毒をお願い致
します!**
※マスク着用となります。

すべてのレッスンにおいて、スタジオ
のマットを使用した後はご自身で消
毒していただきます。

金曜日 13:00~13:30 かんたんバランス筋トレ
↓
金曜日 13:00~13:30 お楽しみレッスン
※レッスン内容や人数は、フロント横の掲示板でご確認下さい。

月曜日・火曜日・木曜日のみ
朝のストレッチが再開されます。
時間⇒10:15~10:30 定員⇒25名

45分間のレッスンに戻ります!


🔥 13:00~13:45 #コアリズム

🔥 18:40~19:25 フィットネスフラ

⊕ 18:00~18:45 ボクシングエアロ

🕒 10:30~11:15 かんたん筋コン or
かんたんボクシングエアロ

新スタッフ紹介
はじめまして、10月より
入りました!松島です。
よろしくお願いいたします!



松島 未来

VICTORIA

スタッフのつぶやき

HEARTS



子どもの運動会。かけっこが去年は3番でした。
今年は前日にスタートダッシュの練習をしたと
ころ、なんと1着でゴール!!我が子が1着でゴ
ールするのがこんなにも嬉しいとは思いません
でした。それ以来息子をチャンプとよんでいます。



我が家に常在していることがあります。それは、昼間
の15分ほど仮眠をとることです。目を閉じるだけ
でもリラックスできるので、スッキリした気持ちで
からの活動も頑張れます!興味のある方、ぜひお
試しください!!



最近、腹筋ローラーを購入しました。始めてみると意外
に楽しくかなりの回数を重ねていました。次の日は信じ
られないくらい肩と腕が痛くなっていて、梅北さん
に聞いたら間違っていると指摘されました。今は正
しい姿勢でできるように、痛めたら必ずするようにし
ています。結果がでるのが楽しみです。



我が家の蟻大量発生問題の続きですが、業者の方
に床下を見てもらい、消毒作業をして頂きました。
玄関・台所・寝室の下に特に多くいました。今
後はしばらく安心ですが、また来年以降暑くな
る時期が恐ろしいです。



椎茸・春菊・心太...この3つの食材の中で、私
が大人になってから大好きな食材があります。
この3つの食材、子どものときは大嫌いだっ
たのです。それが不思議と1つだけは酒のつま
みで最高になりました。どーれだ!?



最近、三男坊くんが私達家族に少しずつ甘えてく
るようになってきました。最初は本当に警戒心
がすごかったのですが、慣れてきて少しずつ可愛
くなってきました。また番犬として、怪しい人
には吠えるので、とても心強いです。



最近、僕の地元の道の駅が新しくリニューアル
されました。食堂から物産品を売るところ、
すべてが新しくなっています。僕のおすすめは食
堂の海鮮丼と安納芋の蜜をかけたソフトク
リームです。ぜひ食べに来てください。



最近とてもハマっている漫画があります。それは
「約束のネバーランド」略して「約ネバ」です。初
めはアニメをみて続きがみたくて漫画を借
りました。子どもたちと一緒にハマっている
ので、今、漫画全巻を大人買いしようか迷
っているところです。



先日、竜ヶ水駅の近くにある「竜ヶ水そば」というと
ころに行きました。始良や霧島方面に行くときによく
通っていてずっと気になっていました。シンプル
なうどんやそばでしたが、とってもおいしかったです!
通ったときはぜひ行かれてください!開店時間は準備
ができ次第だそうです!(笑)



年長の息子が最近ハマっていること...
寝る前にお布団の上で側転。まだまだ上手には
できませんが、自分の意志でしているの
で私はただただ見守るだけです。ちな
みにわたしの側転は側転になっておらず
夫に笑われます。はい、できません。わ
たしも息子と一緒に特訓したいと思
います。。。