

HEARTS PAPER 2020. 12vol. 42

12月のお得さんデー

★27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!?



年末年始のお知らせ

12月28日(月)

通常営業

※プールのご利用は28日(月)までとなります

29日(火)

13時までの営業

※全コース10時からご利用できます

30日(水)

31日(木)

1月 1日(金)

2日(土)

3日(日)

4日(月)

休館日

5日(火)

通常営業



12月レッスン表

月曜日 20:25~21:20
ピラティス(山口)

↓
ピラティス(花田)

火曜日 10:40~11:25
エアロビクス(山口)

↓
エアロビクス(花田)

金曜日 10:40~11:35
ピラティス(山口)

リラクゼーションヨガ(山口陽)(4日、18日)
ペルビックストレッチ(山崎)(11日、25日)

土曜日 18:55~19:50
ピラティス(山口)

↓
ピラティス(益森)

日曜日 14:00~14:40
ピラティス(山口)

↓
リラクゼーションヨガ(山口陽)(6日、13日)

お試し利用カード

(子どもスクールのみ)

販売開始→12月1日(火)より
利用期限→2020年度3月末

料金 →4,400円

回数 →4回

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

入会金

0円

キャンペーン実施

2020年12月

2021年1月末まで

ソニックスに乗ろう!

10月・11月に引き続き、12月
もソニックスに乗ると1回につき

1枚抽選券を配布します。

寒くなってきたこの季節に、
ソニックスに乗って血行促進・
リンパの流れを促し、深部体
温を上げて運動効果を高めて
いきましょう!

ソニックスにたくさん乗って豪華
景品をGETしよう!

※詳しくはスタッフまでお尋ねください。

【お知らせ】

12月より館内では、
浴室・プール以外の全
ての場所では**マスク**

着用となります。
ご理解とご協力をお
願い致します。

VICTORIA

びぐとあは一つ
スタッフのつばやき

HEARTS



庭に芝張りをしました。土をつくり肥料をまき一日が
かりでした。来年春新芽が出てくるのが楽しみです。と
大切に・楽しみにしているのに翌日ノラ猫がそれはそ
れは立派なものを残してくれました。張りたてはさ
ぞかし気持ちよかったです。う〇〇。



10月下旬にコタツを出したのですが、使う機会が
ないくらい暑い日が続いています。寒がりの私にと
っては嬉しい反面、早くぬくぬくと温まりたいと思
うのが正直な気持ちです。友達と鍋パーティーをす
るのがとても楽しみです。



「最近、洗剤が柔軟剤変えましたか?」この一言に
私は恐怖を感じました。確かに最近、洗濯洗剤をア
タックの液体からアリエールのジェル洗剤に変え
たばかりだったのです。それに気づく星野さんはき
っと私のことが大好きみたいです。



つい先日、ゴルフのホールをまわりました。初めて
で、右も左も分かりませんでしたが、なんとか18
ホールまわりました。友人からは、「こんなひどいス
コア見たことない」と言われるくらいひどいスコ
アでしたが、少し大人な雰囲気を楽しみました。



2020年のお正月以来、今年は1度も登山をして
いません。昨年の今頃は毎週のように登山をしていま
した。お正月まで残りわずかですが、時間をみつけて登
り納めに行きたいです。そして、お正月の登山に向
けて、トレーニングを頑張りたいと思います。



最近ほまっているものがあります。温活グッズはと
ても便利で、中でも電子レンジで温めるだけのカイ
ロはユズの香りがしてお気に入りです。これから少
しずつ寒くなるので、他にも試してみたいですね。



先日、娘の2歳の誕生日に初めて平川動物園に連
れて行きました。園内を歩いてまわるのは大変で
したが間近で動物を見て、「キャッキャ」と興奮し
て楽しんでくれました。幸運なことに、エサを食
べている瞬間のコアラが見れました!



あと1ヶ月で2020年も終わですね。今年は
コロナウイルスの流行でとても大変な年になり
ました。国体やオリンピックも延期となり、さま
ざまなイベントも中止となり、楽しみの少ない年
でしたが、残り1ヶ月は思い出を作ります。



先日、はまっているマンガの話を書きましたが、途
中から最終巻まで買いました。今何度も読み直して
いますが毎度泣いています。マンガを読んで泣いた
のは初めてです。とてもおすすめです。



12月。あっという間に2020年が終わりに近づいていま
す。コロナの影響が多く出た1年でした。子どももいつの間
に成長し、4月で長男は小学生、長女は年少になります。長女
は魔の3歳、真つた中です。手を焼く分、成長につながると
信じています。。。2020年ビクトリアハーツに越えただ
きありがとうございます。