

HEARTS PAPER 2021. 2vol. 44

2月のお得さんデー ★28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!

2月の営業時間のお知らせ

11日(木) 建国記念の日

23日(火) 天皇誕生日

祝日の為、**18時までの営業**となります。



アロマリラクゼーション SOINI より

2月のおすすめ

①ボディケア30分

or

②オイルコース30分

オプション10分
リフレ、ヘッド、フ
ェイスのいずれか
をお選び下さい!

① 2860円⇒2574円

② 3520円⇒3168円

1
割引!

2月レッスン表

金曜日 10:40~11:35

ベルビクストレッチ(山崎)

2/12・2/26

リラクゼーションヨガ(山口陽)

2/5・2/19

たくさんのご参加をお待ちしております!

【新型コロナウイルス 感染拡大予防対策】

- ・入館時の検温と**手指の消毒**
(37.5度以上の方は入館できません)
- ・プール、浴室以外の**マスク着用**
- ・使用後のマシンの消毒

ご確認とご協力をお願い致します!

2月末まで
入会金無料キャンペーン
実施決定!
2月中もビクトリアハーツをご紹介して
下さった会員様は、なんと・・・
月会費1ヶ月分無料!!
の特典あります!

VICTORIA

スタッフのつづき
ひたひたはーつ

HEARTS



2021年の目標。体つくりと掲げましたが、もう一つ「笑顔」を追加したいと思っています。先日、事務所の扉で喉を強く強打し、コブができました。泣くほど痛かったのですが笑顔で乗り切りました。笑顔でいると心も明るくなりそうです。笑顔の回数を増やします!!



1月の仕事始めは冠嶽登山からスタートしました。人生初の登山だったので楽しんで登ろうと思っていましたが、想像していた50倍キツくて全然余裕がなかったです。でも登頂した景色はすごくきれいで頑張って良かった!と思いました。次はストリートビューで富士山の頂上から景色を楽しみたいです。



2021年になり、新しい事に挑戦しています。それは「リフティング100回チャレンジ」です。サッカー経験者にアドバイスを頂きながら日々ボールと一緒に過ごしています。さて、私梅北と星野さんはどちらが先に達成するでしょう。



山下勝彦プライベートな目標を発表します。最近ゴルフを始めて180というとてもとても恥ずかしい思いをしたので、今年はスコア130を下回れるように頑張っていきたいと思っています。



今年も年始に登山に行ってきました。お正月は天気あまり良くなかったので3日の朝に朝日を見に行きました。すごく寒くて過酷な登山でしたが、雲1つない空でとても綺麗でした。登山中もう登りたくないと思いましたが、この景色をみると同じ場所でもまた登ってしまいます...



入社して1ヶ月が過ぎました。入社した時は97kgあった体重が1ヶ月で7kg落とすことができました。体重が減ると体が軽くなり、ひざや腰の負担がなくなってきました。目標の体重は、ボクシングの現役時代が71kgだったので70kg台にすることです。



先月号の告知の通り、今回は「結婚記念日」をテーマに書きます。昨年11月で結婚3年目となり、ケーキと花束をプレゼントしました。母親以外の女性に人生で初めて花束を贈りました。最後の詰めが甘く、恥ずかしい思いもしましたが、喜んでもらえました。



今年は最大の寒波の影響で鹿児島にも何日か雪が降り積もりましたね。ですが、残念なことに私の家の周りには大きな雪だるまが作れるほどの雪が積もってなかったの、あまり積もったなと感じることができませんでした。次はもう少し雪が降ってほしいと思います。



先日、初めて登山を経験しました。腰と膝にサポーターをつけて準備万端で挑みました。標高516m、距離的に1.5kmくらいでしょうか。途中無理だと思いましたが、同僚に励まされながらなんとか頂上に辿り着きました。頂上からの景色は素晴らしいかったです。でも残念ながら登山の魅力を感じることはできず、最初で最後の登山にしたいと思っています。



今年は息子の成人式でした。式には参加しませんが、家でささやかなお祝いをしました。6年生の時に埋めていたタイムカプセルにはなんと焼酎が...。息子と一緒に美味しく頂きました♪