

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2021. Vol. 47

5月のお得さんデー

★23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!?

GW 営業のお知らせ

5月3日(憲法記念日)

10:40~11:25

エアロ&インスパイリングエクササイズ(米澤)

11:50~12:45

ピラティス(山口美香)

5月4日(みどりの日)

10:40~11:25

エアロビクス(前村)

11:50~12:45

ヨガ(橋元)

5月2日(日)~5月4日(火)は18時までの営業となります。

※5月5日(水)は休館日です。



5月レッスン表

月・火・木 10:15~10:30

朝のストレッチ→閉講

木 14:50~15:20

お楽しみレッスン→閉講

金 13:00~13:30

お楽しみレッスン→閉講

土 10:40~11:10

水中運動→閉講

日 14:00~14:40

リラクゼーションヨガ(山口)→閉講

金 10:40~11:35

ベルビックスストレッチ(山崎)→レギュラー

5月31日(月)まで

入会金無料

キャンペーン実施中!

アロマリラクゼーション
SOIN 1 より

~5月のおすすめ~

フィットリフレ 2割引き!

(足つぽ)

★10分(オプション)
880円→704円

★30分(足裏~ふくらはぎ~膝)
2,530円→2,024円

★45分(ご要望があれば太ももまで)
3,520円→2816円

★60分(太ももまで丁寧)
4,400円→3,520円

スタッフのつぶやき

びくとりあは一つ



今年の目標でもありましたトレーニングを少しずつ続けています。中でもベンチプレスにロックオン気味ですが、50歳を越えた今も新記録を更新できています。年齢に関係なく進化できるんだな...と実感しています。お互いに怪我しないよう頑張りましょう!!



私の後輩は、薄口しょうゆの存在を26年間知らずに生きてきたそうです。これでもびっくりなのに、豚肉と牛肉の見分けもつかないそうです。やさしい先輩は、これは牛肉だと教えてあげました。



最近ゴルフ猛特訓中の山下です。少しずつスコアも良くなってきて、現在140台です。まだまだですが...バットが全然うまくならないです。どこか良い練習場はないでしょうか。ぜひ教えてほしいです。



最近のマイブームはフィルムで写真を撮ることです。フィルムで撮るのはとても難しく、何十枚も無駄にしました。スマホで撮ってもアプリですぐにフィルムで撮ったような写真に加工できてしまう時代ですが、やはり実際にフィルムで撮った方が味があって良いと思います。

VICTORIA HEARTS



ずっと前から気になっていたのですが、梅北さんはよく星野さんのことを新聞のコメントで書くことが多いなと感じます。相当好きなんだろうと思いますが、星野さんは梅北さんについて1回もコメントしていないのであまり好きではないみたいです。それでもずっと書き続ける梅北さんはすごいと思います。頑張れ梅北さん!



先日、とても不思議な体験をしました。燃えるゴミ収集日の夕方2袋残っていたので見に行ったら資源ゴミでした。収集日まで10日以上あったので、そこにはなんと!私が1カ月前に出した袋が...



桜の花も散り、少し寂しく感じてきましたが、この時期は様々な種類の花が咲き、花の名前をほとんど知らない私でも目がいってしまいます。最近この時期にみかんの木に白い花が咲くことを知り、香りを楽しんでいます。実がなるのが楽しみです。