

HEARTS PAPER 2021. 6vol. 48

6月のお得さんデー

★27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!?

6月の月間目標

コロナ対策強化

Mission2

キープディスタンスの確認

～会話の声の大きさにも気を付けましょう～



【マスクに関するお願い】

6月より、フェイスシールド・マウスシールドのみでの施設利用が禁止となりました。施設利用の際は、必ずマスクをご着用ください。

※プール・浴室はマスク着用エリアではない為、マウスシールド・フェイスシールドのみの着用は可能です。ただし、会話は禁止です。



6月レッスン表

土曜日 10:40～11:25
エアロビクス (大久保)

↓
ステップエアロ (大久保)

ステップ台の準備・片付け・消毒は
会員様で行っていただきます。

【お知らせ】

浴室に設置しているシャンプー・ボディソープは 6月末まで設置致します。 7月以降は在庫が無くなった時点でサービスを終了させて頂きます。

新型コロナウイルスの影響により会員数が激減し、消毒代等の経費もかかる為、会員の皆さまには各自でご準備していただくようお願い致します。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

スタッフのつぶやき

びくとりあは一つ

VICTORIA HEARTS



最近水道代のダイエットに取り組んでいます。トイレの水、何気なく流していますが結構な量が流れていきます。そこで我が家では雨水を利用してみた所、約4000円の節約をすることができました。最近雨が降ると楽しくなります。次はお腹のダイエット!!



最近、優しい先輩からもらった髪どめは、プールでも使えて、手首くらの大きさにもかかわらず、髪をとめた時は大きくなってしまいます。それが、時間が経つと元の大きさに戻ってビックリでした。良い物を優しい先輩からもらいました。



僕の青春を全て捧げたスポーツ「フィールドホッケー」なのですが、あまりにもマイナーすぎて説明するのが大変です。1つルールを教えます。膝から上にボールが上がったらシュート以外は反則になります。豆知識でした!



携帯があれば音楽がいつでも聴けるので、ここ数年CDを買う機会がありませんでした。しかし、先日好きなアーティストがCDではなく、なんとレコードを発売しました。迷った結果、購入ボタンをポチっとしました。今年はレコードにハマリそうです...



仕事終わりに30分の筋トレをするようになって5か月経ちました。器具を使った筋トレはあまり好きではありませんでしたが、使い始めると面白さが分かってきて今は虜になっています。他のスタッフも筋トレを頑張っていますので身体の変化に気付いて頂けると嬉しいです!



5月の連休は息子のテニスと自宅でDVD鑑賞でした。観るのはもちろんホラーです。2.3本借りて観ましたがどれもまあまあ良かったです(笑)あるスタッフも映画やレンタルDVDを観ると言っていたので、最近何を観たかとお互い話しましたが、つくづく趣味が合わないなと感じました。



「笑う門には福来る」笑うことは実は体にとってもいいそうです。ということで、最近は顔のトレーニングにはまっています。トレーニングしながら自分の変顔を見て笑ったりしながら楽しい時間を過ごしています!!!