

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER

2021. 7vol. **49**



7月のお得さんデー

★25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!?

7月営業時間のお知らせ
22日(木) 海の日
23日(金) スポーツの日

※祝日の為、18時までの営業となります。

レッスンは後日、
掲示板にてお知らせします!

VICTORIA
HEARTS
フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ

夏期限定利用カード

期間：7月1日(木)～8月31日(火)

料金：5,500円(6回)

ジムコース

トレーニングジム・プール・お風呂
スタジオレッスン・サウナ・岩盤浴

※通常コースと同じ内容でオールタイム利用できます

スクールコース

スイミング・ダンス

身体作り

※通常コースと同じ内容です
※どの教室でも可能です

※詳しくはスタッフまでお尋ねください!!

7月レッスン表

土曜日10:40～11:25

ステップエアロ(大久保)

定員 15名 → **17名**

皆さまのご参加をお待ちしております!

アロマリラクゼーション **SOIN1**

☆7月のおすすめ☆

背中スッキリオイルコース 20分

¥1,870 → **¥1,500**

もみほぐしボディケアコース 20分

¥2,640 → **¥2,100**

※組み合わせは可能ですがサービス券の併用はできません。

スタッフのつぶやき

ひとしあはーつ



先日種から植えたインゲン豆・人参を収穫しました。大収穫で毎日食べています。さつま揚げやキノコを混ぜ肉炒め最高です。あとはサラダも美味しいです。そしてやはりしっかりプロテイン!!今年の夏はヘルシーなボディーになれる!!!!かも?



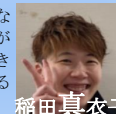
夏に向けてひまわりを植えました。プランターなので大きく育てたく鉢に1本育てています。雨がひどく横に倒れています。でも、太陽がでたときは、ピンっと空に向かって伸びています。生きる力ってすごいなあと感じます。



前回に引き続き、高校時代にしていたフィールドホッケーの話ですが、自分の足にボールが当たったり相手のパスやシュートが足に当たったりしてしまうと反則で相手ボールになります。足の短い僕はよく当たって反則をもらっていました。



私は昔から吉本新喜劇が好きで、毎週欠かさず観ています。オチや流れが分かっているのにそれでもとても面白くて、1日中ずつと観ていたくらいです。コロナが落ち着いたなら真っ先にグランド花月に行きたいと思います!



私は乃木坂・櫻坂・日向坂というアイドルグループが大好きです。最初は乃木坂に夢中になり、櫻坂や日向坂もそれぞれ見ていくととてもいい曲があったり、面白いメンバーがいたりして、夢中になっています。いつかは握手会やライブに行けたらいいなと願っています。



夏になると嫌な虫が増えますね。今年は「50種以上の虫に効くお部屋の虫キラー」と「虫よけネット」というものを買ってみました。どれだけの効果があるか分かりませんが、虫に苦しめられることのない夏を過ごしたいです。



最近お店に行くときトマトをよく見かけます。昔と比べると様々な種類がありますが、私のイチオシはミニアイコマトとハッピートマトです!さっぱりとしてフルーティーな甘さが食欲を刺激してくれます。まだ食べたことのない方おすすめですよ!