

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2022. 9vol. 63

☆9月のお得さんデー☆

25日は・・・

プロテイン飲み放題!

※シェイカーは持参です。

【9月のレッスン表】

㊤11:50~12:45 ひめトレ&ストレッチポール(益森)



㊤11:50~12:35 リフレッシュエアロ(益森)

㊤13:00~13:45 スマイルダンス(松木)



㊤13:00~13:45 ベリーDE お腹引締め(松木)

〈プール〉

㊤14:30~15:25 1・2コース使用します。

アロマリラクゼーション

SOIN1 より

～9月のおすすめ～

ヘッドコース30分+プチリフレ10分

3080円 → **2200円**

通常より880円お得!

※ボディケアとセットで受けるとより気持ち良いです!

【9月営業のお知らせ】

19日(月) 敬老の日

23日(金) 秋分の日

祝日の為、18時までの営業です。

9月30日(金)まで

入会金無料

キャンペーン実施中!

ビクトリアハーツTシャツ 近日発売!!

ビクトリアハーツのインスタグラムでフォロワーが
200名を突破次第、販売開始です。



色→黒・オリーブ・青

サイズ→男女兼用のXS～LL

スタッフが着用しているので

気になる方はスタッフまで!

VICTORIAHEARTS0813

ぜひフォローをお願いします!

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき

びくとりあはーつ



野入公平

お盆、お墓の掃除・草払い・花生けなど初めて全て自分一人でやりました。なんだか世代交代というか今後は自分が守らないといけないのかな? などと思いました。お盆の時期だけでも先祖を敬うことができて良かったです。今月号は良い話でまとめました。



梅北祥衣

カタカナ禁止のしりとりや食べ物だけのしりとり、地名だけのしりとり、英語だけのしりとり、アニメに出てくる名前だけのしりとり、どれをやってもワタシは勝てません。負けてばかりです。私に勝ち続けている人は誰でしょう?



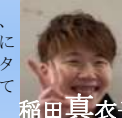
山下勝彦

夏が終わろうとしています。みなさんは夏の終わりはいつ頃だと思いますか? 僕は8月いっぱい夏の終わりだと思っています。でも今は9月も変わらず暑いので9月いっぱいまで夏で良いような気もします。個人的にはずっと夏が良いです。(笑)



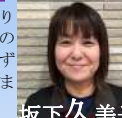
星野梨耶

先日、カブセルトイの種から育てる盆栽を購入しました。種類はランダムで1番育てやすい黒松が当たりました。しかし、1ヶ月で発芽すると書いてあったのですが2ヶ月過ぎてても発芽せず、なんとカビが生えていました…。水のやりすぎでしょうか…。



稲田真衣子

休日の昼食で無性にパスタが食べたくなり、市内の喫茶店に行ってきました。メニューを開いてびっくり、どこにもパスタがありません。今更店を出るのも失礼だと思い、軽食を注文しました。食べ進めるとまたびっくり、中にミートソースパスタが入っていました。私のパスタ欲が満たされた1日でした。



坂下久美子

先日桃をもらい、食べ頃だと言われたのでYouTubeなどで、桃の簡単なむき方を見て、むいて食べましたが、とても固くて食べ頃はではありませんでした。数日後またもらいましたが今度は柔らかすぎて上手くむけませんでした。いつか美味しいいただきたい桃です。



福留春美

今年もとても暑い夏でしたね。我が家ではなぜか「白くま」が大人気! 最近はスーパーやコンビニでいろんな種類の白くまが販売されていて中には「メロンソーダ白くま」もあり、ラムネも入っていたので子どもには大人気でした! 家にいる時間が増える中、ちょっとした幸せ感を満喫しています!