

フィットネスクラブ
ビクトリアハーツ情報誌

HEARTS PAPER 2024. 12vol. 90

紹介者キャンペーン!

現在、休会中の方が
会員様のご紹介で復帰されたら
紹介して下さった会員様に

月会費1か月分無料
チケットプレゼント

※12月~1月中にご紹介頂いた方限定

2024年ラストレッスン
12月29日(日)実施
筋トレと音楽の時間がやってくる
※詳細は近日公開!!!

【年末年始営業のお知らせ】

12月28日(土) プール開放最終日

12月29日(日) 13時までの営業

12月30日(月)

1月 4日(土)

休館

1月 5日(日) 通常営業

※29日は、アクアコース含め全コースジム
をご利用できます。

Wキャンペーン実施中

入会金無料&復帰
キャンペーン

12月1月は入会金無料と皆様に合った

メニューを提供します! & 休会から復帰

された方は月会費1か月分無料のお得な

キャンペーンを実施します!

ジム・スタジオご利用の会員様へ

 **お願い** 

脱衣所の棚は、プール・浴室利用

時のみ荷物を置かれています。

棚が足りなくて困っています。

VICTORIA HEARTS

スタッフのつぶやき



みなさん! 筋トレやっていますか? もうすぐ忘年会・お正月など食する機会が増えてきます。筋肉量が増えると基礎代謝が上がり体内に脂肪がたまりにくくなります。関節などの痛みがある方も改善される場合もあります。マシンなど「これであってる?」聞いてください! 効果的なやり方お伝えします!



今年も残りわずかとなりました。皆様にとってどんな年でしたか? 私はなんと言っても初孫の誕生です。日々成長していくのを楽しみにしながら過ごしていました。あと次男の就職も決まり、来年は少し寂しくなります。今年も一年ありがとうございました。



だんだんと寒くなってきました。みなさま体調を崩してはいませんか? 寒さ対策のお供はやっぱり湯たんぽが最強です。一緒に毛布に入るともうそれはぬくぬくあったかです。節電にもなりやっぱり最強です。



11月も中旬ながら日中の日差しはまだ夏を思わせませんが、朝晩は肌寒く衣替えが難しいですね。最近、月下美人(ゲッカビジン)という花を知りました。新月や満月の日に一晩だけ花を開かせるそうです。それを聞いてなんとも儂いと思いました。調べると、南米原産の植物でサボテンの一種だそうです。7月~今頃にかけて、夕暮れから夜に強く優美な香りを漂わせながら大輪の白い花を咲かせ、朝には萎んでしまうようです。花言葉は「ただ一度会いたくて」「儂い美」など。この一夜限りのナイトクイーンに私もいつか出たいです。



この新聞が出る頃にはオープンしているのでしょうか? 僕がビクトリアに入って10年近く伊集院に出来て欲しかった飲食店! 創業3年神奈川の横浜でオープンしたあのお店。今は全国に無い所のほうが少ないあのお店。経営プライオリティは 1安全 2品質 3コストのあのお店! そうそれはSUKIYA



最近季節の変わり目で日中は暑かったり朝夕は寒かったりと自分にとってはとてもいやな時期と言ってもいいぐらい風邪をひきやすい季節なのです。自分はこの季節になるとくしゃみと鼻水の戦いになるので絶対に負けないように頑張ります。



約2ヶ月、我が家の浴室に住み着いていたクロちゃんが虹の橋を渡ってしまいました。結局どうやって生き延びていたのか最後まで分からずでした。クロちゃんには悪いですが、これから思いっきりお風呂掃除ができます。4種類の洗剤を駆使してどれ位ピカピカになるのか楽しみです。



先月我が子の前歯がなんと、アイスを食べている時に抜きました。口から何か出したときに私はゴミが入っていたんだーと思っていたらそれが抜けた「歯」でした。子どもの歯の小ささにとってもビックリしました。前歯が抜けた顔でニカッと笑うとなんとも言えない可愛さで癒されています。