

オーパスは、 おかげさまで20周年。

これからもスポーツを通して
皆様の健康を本気でサポートしてまいります。

20th anniversary scene 1995-2015

20周年記念特別キャンペーン

入会金100%OFF

11/30
(月)まで

家族やお友達とご一緒に、まずはオーパスを体験してみませんか？

1回体験

500円

じっくり
使ってみたい方には
更にお得な

1ヶ月お試し会員

5,400円

※お一人3回まで(1ヶ月お試し会員との併用はできません。)

※お一人1回のみ・お申込みいただいた日から30日間全施設をご利用頂けます。

OPUS
Fitness & Swimming

1回体験チケット

お名前

※お一人様3回まで体験することができます。
※1ヶ月お試し会員との併用はできません。
※全館利用できます。

OPUS
Fitness & Swimming

1回体験チケット

お名前

※お一人様3回まで体験することができます。
※1ヶ月お試し会員との併用はできません。
※全館利用できます。

OPUS
Fitness & Swimming

1回体験チケット

お名前

※お一人様3回まで体験することができます。
※1ヶ月お試し会員との併用はできません。
※全館利用できます。

500円

500円

500円

特別
企画

オーパスフィットネスクラブ 20周年記念 祝賀パーティー開催!

この度、20周年の感謝を込めて、創立記念日となる11月1日に祝賀パーティーを開催することとなりました。

10周年の際は「ふじいあきら」さんによるお笑い手品ショーを披露してもらいましたが、今回は特別ゲストとして、人気ものまね芸人の「ノブ アンド フッキー」さんをお呼びして、抱腹絶倒の「ものまねジェットコースター」を披露してもらいます!

その他、スタッフによる出し物や、ゲストをお呼びしてパーティーを盛り上げる予定です。是非多くの皆様のご参加をお待ちしております。



特別ゲスト

ノブ アンド フッキー

抜群の歌唱力と多彩なモノマネは、大人から子供まで支持されている。日本テレビ系列「ものまねグランプリ」レギュラー出演他、NHKやTV東京などにも多数出演。スピード感あふれるステージは、まさに「モノマネ・ジェットコースター」昭和の音楽シーンを、笑いと共にお届けするエンターテインメントをお楽しみ下さい。

【受賞歴】日本テレビ ものまねバトル大賞
ものまねアカデミー大賞・グランプリ受賞 その他多数



- 日時** 11月1日(日) 18:00~20:00
 - 場所** ホテルニューオータニ高岡 4F 鳳凰の間
 - 定員** 200名(16才以上のオーパス会員の方)
 - 参加費** 男性・5,500円 女性・4,500円
 - 受付開始** 10月1日(木)
- パーティーはビュッフェスタイルで、ドリンクはアルコール、ソフトドリンクとも飲み放題となっております。
※お車を運転される方はアルコール飲料はご遠慮ください。
- 申込方法** オーパスフィットネスクラブ・フロントにて受付。
申込用紙に必要事項をご記入のうえ、料金を添えてお申込みください。

オーパス成果保証コース

某プライベートジムで30万円払わなくても、オーパスなら安く達成できる! 2ヶ月で-15Kg達成した方も・・・。

コース
1

マイナス5kg 減量プログラム

30日間で5kg減量!これまでに、お申し込みされた30名全員が目標達成!

★成功率100%の **3**つの理由

① 30日間という期限を設定

「そのうち、痩せるだろう」「いつか、痩せられたらいいなあ」という漠然とした考えでは、いつまで経ってもその日はやってきません。スタートとゴールを決める事で集中して自分の身体と向き合う事ができるのです。

② 経験豊富なコーチによるパーソナルトレーニング

経験と実績のある指導者が担当します。ひとりひとりに合った運動メニューの作成、指導はもちろん、毎日の食事管理もサポートします。



男性担当
パーソナルコーチ
松岡 徹
指導歴15年以上の経験をもとにその方に合ったベストのトレーニングを熱血指導致します。



女性担当
パーソナルコーチ
浦 彩華
指導歴7年。体重だけでなく、美しいボディライン作りもお任せ下さい。女性ならではの身体のお悩みもお気軽に相談ください。

③ プロテインやサプリメントなどの補助食品

ダイエットに欠かせないのが、プロテインや燃焼系効果のあるサプリメントです。コーチの指導を元に適切なタイミングでサプリメントを摂取することで、より確実にダイエットが成功します。また、どのサプリメントも美味しく、低カロリーなので空腹を抑える効果もあります。



コース
2

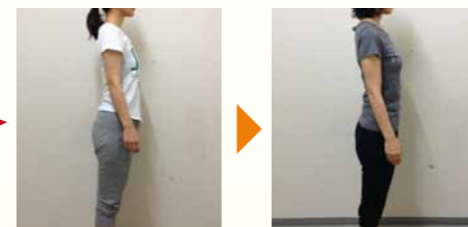
肉体改造プログラム

なりたい身体を60日間で造る! 一生に一度の肉体改造に挑戦!

胸板を厚くしたい!腹筋を割りたい!ウェストをくびれさせたい!など、身体の様々な目的にお応えします!また体重を5kg以上落としたい方にもおすすめのコースです。

これまでに
多くの方が
成果を
出しています

減量コース(30日間)で 成果を出した方を紹介



体重
-5,4kg
ウェスト
-8,5cm

出産前の体型に戻りたい
Sさん(30代女性)

肉体改造コース(60日間)で 成果を出した方を紹介



体重
-15kg
ウェスト
-16cm

1年で10kg太った分を戻したい
Mさん(30代男性)

成果保証Q&A

Q 運動が苦手ですが大丈夫ですか?

A 担当コーチがマンツーマンで指導するので、運動が苦手な方や続かなかった方におすすめです。お申し込み頂いたほとんどの方が運動が苦手な方、初心者の方なので、ご安心ください。

Q ハードなトレーニングだと、ついていけないか心配です。

A まずは、その方の体力レベルを確認し、身体を動かす事に慣れて頂きます。運動を続ければ確実に筋力・体力はつきまでするので、様子をみながら運動量を増やしていきます。

Q 週に何回通えば良いですか?

A 週に3回以上、90分以上のトレーニングを推奨しています。忙しくてあまり通えない方には、自宅でのメニューを提案しますのでお気軽にご相談ください。

Q 食事制限は、ありますか?

A 基本的にありません。一人一人の体質に合った食事をコーチがアドバイス致します。まずは健康的な食生活を行うことが、重要だと考えております。

① マイナス5kg減量プログラム (30日間)

週2回のパーソナルトレーニング+
30日間施設使い放題+サプリメント

70,000円 (税込)

② 肉体改造コース (60日間)

週2回のパーソナルトレーニング+
60日間施設使い放題+サプリメント

140,000円 (税込)

①お申込み

ご希望のコースを選択され、オーパスフロントにて必要事項を記入の上、料金を添えてお申込み下さい。

②カウンセリング

担当コーチがあなたのライフスタイルにあった最適な減量メニューを作成するために、カウンセリングを行います。

③形態測定

まずは現状を知り、目標を明確に定めるために体脂肪を含む全身の測定を行います。

④トレーニング開始

カウンセリングと形態測定を基にコーチがメニューを作成し、いよいよトレーニングスタートです!

⑤ 形態測定 カウンセリング

トレーニングの成果を確認するため、最終日にもう一度全身の測定を行い、今後の体型維持のためのカウンセリングも行います。

※両プログラム共、コーチの指導通りにトレーニングを行って頂いたうえで、成果がでなければ料金を返金致します。(サプリメント代、10,000円は除きます)
※もっと詳しく聞きたい、ダイエットについて相談したいという方もオーパスフロントまでお越しください。お電話でのお問い合わせも承ります。

オーパスサークルメンバー募集中！

マスターズサークル 泳げない方でも大歓迎！仲間と共に水泳を楽しもう

生涯スポーツと言われるほど、幅広い年齢層に愛されている「水泳」マスターズサークルでは、水泳の基本練習から、飛び込みやターンなどの発展練習も織り交ぜて練習しています。



前回の富山県マスターズ大会の様子
サークル史上最多の25名が参加し全95チーム出場のうち3番目の出場者数でした。

- 担当コーチ 加藤・松岡
活動予定 10月1・15・22日(木) 11月5・12(木) 20:30~21:40
活動場所 オーパスプールにて

フットサルサークル ボールを蹴って、ストレス解消!!

日本国内で300万人もの愛好者がいる人気スポーツのフットサル。オーパスフットサルサークルは北信越リーグに所属し現役のプレイヤーがフットサルの醍醐味を、遊びを織り交ぜた練習で楽しく指導してくれます。



フットサルに興味のある方は是非体験に来て下さい！女性も大歓迎です！

- 担当コーチ 松岡・安田
活動予定 毎週月曜日 20:00~21:00
活動場所 福岡高校体育館にて活動中

さんぽサークル 散歩は大人の小旅行

春には桜、秋には紅葉を楽しみながら県内外の隠れた名所を散歩するサークルです。景色を楽しむのはもちろん、温泉に入ったりして、ちょっとした小旅行気分で行っています。



前回、さんぽに行った石川県の那谷寺桜がとても綺麗な穴場スポットでした！

- 担当コーチ 浦
次回活動予定 11月上旬 岐阜県 白山国立公園 白水湖
活動内容 詳細は館内POPにてお知らせいたします。

*サークルに参加ご希望の方は2Fフロントまでお申し付け下さい。

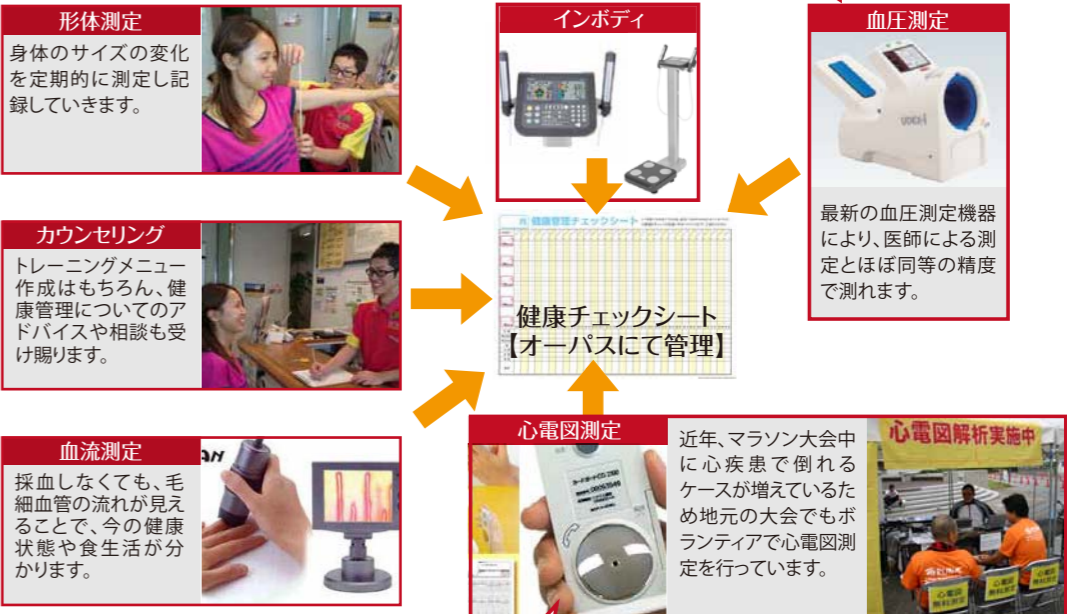
「オーパス・健康プログラム」にぜひご参加ください!

「オーパス・健康プログラム」とは会員皆様が安心・安全に運動して頂くためのオーパスが独自に行っている取り組みで、体重・体脂肪率・腹囲・血圧・心電図・血流を始めとする20項目に及ぶ測定記録を、専用のシートで、記録に残していくサービスです。



オーパス会員の健康を支える最新測定機器が登場

高性能体組成計「inbody(インボディ)」入荷!体重・体脂肪はもちろん、筋肉バランスなど計14種類の測定ができる最新の体組成計を導入しました。



負荷心電図を測定できるのが、健康プログラムに参加している最大のメリット!

オーパスにある携帯心電計は病院の心電図検査とほぼ同レベルの精度を誇り、県内でも運動直後の負荷心電図を測れるのはオーパスだけなのです。

オーパス健康プログラム参加方法

フィットネスジムカウンターもしくはフロントにある健康チェックシート登録用紙に必要事項を記入の上、スタッフまでご提出ください。登録料は無料となります。

なぜ登録制にしているのか? それは1回や2回では不確定であることや、データとして残すことで過去と現在を見比べることができるとためです。

ダイエットに、筋力アップに。オーパスこだわりの厳選されたサプリメント&飲料を取り揃えています。

現在、フロントにて販売中のサプリメントや栄養補助食品、飲料などを目的別に掲載いたしました。サプリメントには興味があるけれど、何を选んだらよいか分からない、いつ飲んだら良いか分からない。そんな方は気軽にスタッフまでお尋ねください。

クエン酸で代謝アップ! からだ燃える
阪神タイガースの鳥谷選手も愛用!
価格5,000円(税込)

筋力アップしたい方にオススメ! ホエイペプチド アミノコンプレックス
世界最大規模のスポーツクラブゴールドジムが自信を持ってオススメする人気NO.1プロテイン
価格3,200円(税込)

身体を引き締めたい女性にオススメ! ミルクプロテインプラス
キレイと健康を維持する8種類のビタミンを配合。引き締めボディを目指す方へ、コラーゲン・カルニチン・コエンザイムQ10など女性に嬉しい栄養が凝縮されたプロテインです。
価格2,800円(税込)

ダイエット中の栄養補給やカラダづくりに! 国産若鳥ジュシー ローストチキン
プレーン・黒胡椒・タンドリーチキン
各150円(税込)
160円(税込)

100%天然の世界から見ても大変貴重な、国産の炭酸水 aQaizu アクアイズ
価格150円(税込)

健康ジュースでカラダの中から健康に! にいがた津南高原のジュース
(りんご・人参・トマト・キャロットの全4種類)水と空気のみでつくられた天然の炭酸水を提供できることを嬉しく思う商品です。
価格230円(税込)

子育て中のお父さん、お母さんをサポートします!

オーパスは子育て中のお父さん、お母さんにも運動を楽しんで頂くため、無料のキッズルームを完備しております。

- 日時 月~金 10:00~17:00
土 10:00~15:00 日祝 お休み

*2時間程度を目安に、おあずかりさせて頂いております。*お子様のおあずかり条件等はフロントにてお伝えしております。気軽にお尋ねください。



がんばるパパ、ママへ! おりにうにして待ってまーす!

OPUS Fitness & Swimming 高岡店 TAKAOKA
〒933-0857 富山県高岡市木津1632-1
TEL.0766-25-8888 FAX.0766-25-8022

- 営業時間 月~木 10:00~23:00
金・土 10:00~22:00
日・祝 10:00~20:00
休館日 10月18日(日)
11月14日(土)
11月15日(日)

