

FITNESS SINBUN

2005
夏号

春イベント報告 大変盛り上がりました

腕相撲大会!



5月9・10日
大森友紀さん来館

フライングが
こんなことに...



6月10日
杉本 龍男さん講演会



H17.6.5 北日本にて
新聞にも
取り上げられ
ました!

今回も大好評



5月24日 矢野真弓さん
アクア特別レッスン

細井美帆(21)
・アップルスポーツカレッジ
インストラクター科卒業。
水泳をやっていました。明るく元気よく
頑張ります。
・1984年5月19日生
・出身地 高岡市



会員様にお知らせ
お得な
月会費割制度
スタート!

- フィットネス マシン大革命!宣言&骨密度
- エアロビクス スタジオNewクラス続々登場
- スイミング ついにプールが生まれ変わるゾ
- リラクゼーション ネイルコース&ボディコース Summerフェア
- プロショップ 10周年記念3ヶ月連続バーゲン

旅行券その他景品が当たる!!

納涼祭抽選応募チケット

納涼祭当日PM7:30までに会場の抽選箱に投函をお願いします。
抽選はPM8:00から行います。

会員NO. _____

お名前 _____ 印なきものは無効

抽選は当日終了間近に行います当選されても不在の場合は再度抽選とさせていただきます。

OPUS
<必ず切り取って下さい>

10周年を
記念して

感謝の気持ちも込め、 各種特典をご用意致しました。



当クラブは、この高岡の地に生まれ、地元高岡に根付き、今年の11月1日で10周年を迎える運びとなりました。これも、一重に会員皆様のお力添え賜りものと深く感謝する次第です。今回10周年を記念し、会員皆様により一層充実した施設を提供するため、大リニューアルを今夏施すとともに、各種特典もご用意させていただきました。

Big 特典1 「月会費割引制度」開始

今回10年という節目に、未永くオーパスをご利用頂いている会員様に感謝の気持ちを込め、「月会費割引制度」を開始いたします。オーパスをご利用いただき5年が経過された会員様すべてにご利用いただけます。
(選手コース会員を除きます。)

オーパスの会員を継続されて...

5年以上経過された会員様	規定の月会費より 2% 割引
6年以上経過された会員様	規定の月会費より 4% 割引
7年以上経過された会員様	規定の月会費より 6% 割引
8年以上経過された会員様	規定の月会費より 8% 割引
9年以上経過された会員様	規定の月会費より 10% 割引
10年以上経過された会員様	規定の月会費より 15% 割引

該当される会員様には、前もってお知らせいたします。詳しくはスタッフにお尋ね下さい。

10年以上以降は15%割引が最大となります。

開始期間は11月1日(10月27日引き落とし分より)からとします。

これからも皆様の健康にお役に立てるようスタッフ一同、新たな気持ちで邁進して参る所存です。今後共、相変わりませず、お引き立てのほどをお願い申し上げます。

敬 具

オーパスフィットネスクラブ高岡

特典2 10年ぶりの入会金無料キャンペーン

新しく運動を始めようと思われる方に、オープン時以来初となる『入会金無料』にて、新たなオーパス会員様としてお迎えする準備をいたしております。地元高岡ならではの温かくアットホームが自慢の「新オーパス」にご期待ください。

キャンペーン期間及び内容は、同封のチラシパンフレットをご覧ください。

特典3 ご家族・ご友人をご紹介頂くと「映画チケット進呈」

既存の会員様が、お友達と一緒にトレーニングされればもっと楽しくトレーニングができて、トレーニングの継続性も高まるものと思います。この機会にぜひご家族、ご友人をご紹介下さい。ご紹介いただいた既存の会員様には「無料映画招待券」をプレゼントいたします。

特典4 10周年ならではの各種イベント盛りだくさん

また、この10周年を機に、ビックイベントを各種ご用意いたしました。

6月	信楽バスツアー
7月	ビック納涼祭2005
10月	10周年記念エアロビックカーニバル
11月	10周年生誕祭
	ウォーターボーイズ&トゥリトネスショー
12月	10周年記念スペシャルクリスマスパーティー

フィットネス情報

体組成測定器Physionでは測定できなかった 骨密度測定器が登場! 8/12~10/末まで

そもそも骨密度とは?

骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すものです。つまり骨の強さを示す指標のことです。

食べないで体重が減るのは、
筋肉が削げ落ちただけ!

女性に多く見られる絶食や極小の食事によるダイエットです。健康に痩せなくても見た目さえ良ければ、という女性も多く見受けられます。栄養を補給しなければ、脂肪が落ちるのではなく筋肉や骨から栄養分を取り込みます。筋肉は脂肪を燃やす工場のようなものですから、筋肉が細まれば脂肪の燃焼も期待できません。

また、骨は女性にとって骨粗鬆症の問題から大変大切な栄養素です。骨からカルシウムを捨ててまで体重にこだわる食事のみのダイエットは危険と言うほかありません。

歯骨が危ない!!

今回、骨密度測定器を導入致しました。それは会員皆様の身近な生活に直結することに関係するからです。骨密度により平均値より劣った場合、歯骨が危ないというサインが分かるのです。体は食べた物からカルシウムやビタミンを体内に採り入れますが、不足すると、あなたの意志に関係なくカルシウムやビタミンを歯骨の骨から勝手に採り込んでしまうのです。

当然ながら歯骨がスカスカになれば大切な歯が抜け落ちることは言うまでもありません。いつまでも自分の歯で食べたいものですね。そして、歯骨の次に採り込むのが体の骨なのです。

そのことから、体の骨だけでなく歯骨の状態も予測できることで骨密度計を導入しました。ぜひ、この骨密度計を活用していただき、会員皆様がいままで健康に食べるという楽しみを続けていただきたいと思います。

測定結果
これがあなたの
数値です。

10周年の
記念リニューアル
だからこそ
できる

マシン大革命!宣言

そのマシンに
最初トレーニング
難しかった
マシンが全て
いけちゃうの?

8月22日(月)のリニューアルに、フィットネスジムの筋力トレーニングマシンを総入れ替えします。高品質・高性能の最新マシンで、快適なトレーニングをお楽しみ下さい。(有名ブランド サイバックス製100%)

ここでは、ひと足早く皆様にご紹介いたします。

<p>New</p> <p>○グルーフト</p> <p>女性大必見! 誰かがつらいのツイストライン を作る為、思考・洗練されたマシン。 今まで、トレーニングが困難だった! でも見過ごせないあの部位を、ここまで 簡単に引き締められる夢のマシン登場。</p> <p>主な効果部位 ▶ お尻、内もも、太もも裏</p>	<p>New</p> <p>○アシストチンアップ</p> <p>筋力に自信の無い女性や 初心者へ! 自分の体がぐにぐにに 感じ、腰を痛気に できる高機能マシン。</p> <p>幅広い重量設定により、初心者 からアスリートまで誰でも しっかり効果を実感して頂 きます。</p> <p>主な効果部位 ▶ 背中・二の腕</p>
<p>New</p> <p>○オーバーヘッドプレス</p> <p>人本来の自然な動きが、スムーズに行 える特許マシン... 肩のラインの引き締めや、肩こり対策、筋力 UPに効果抜群。</p> <p>主な効果部位 ▶ 肩</p>	<p>New</p> <p>○ロウ</p> <p>フルに活用! 背中のみを鍛えさせる、本格マシン。 広い背中进行り効果抜群!新感覚なトレー ニングをお楽しみ下さい。</p> <p>主な効果部位 ▶ 背中</p>

その他にも最新マシンが続々入ります。

エアロビクス情報

スタジオプログラムが
大幅に増えます!

7月

体験エアロクラス20分間

特色 誰でもできる!

たった20分間のエアロビクスです。初心者の方はもちろん、どんな方でも大丈夫です。音に合わせて歩く事を中心に行います。

サーキットバーンクラス45分間

特色 やせたい方、マシンでの筋力トレーニングが苦手な方におすすめのクラス!

エアロビクスのおいしい所、メインパートと筋力トレーニングを交互に行います。どのクラスよりも消費カロリーアップ間違いなしのクラスです。

詳しくは毎月からのスケジュールをご覧ください
お楽しみに...

NEW クラス 続々登場!!

8月22日(リニューアル後スタート!!)

★世界最速のシェイプアッププログラム★

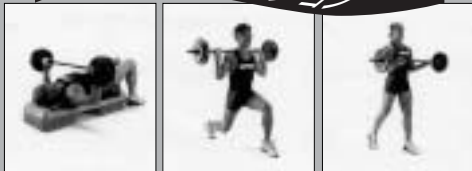
ステップエクササイズ



特色 (ステップ)X(音楽)XステップX

専用のステップ台を使います。
ブロックの高さによって、自由に負荷を設定できます。
膝のリハビリとしても行える。

ボディアクション



特色 (バーベル)X(音楽)Xボディアクション

ステップ台と専用のバーベルを使います。
バーベルの重さは各自で選ぶ事ができます。
決められた動作を、一定時間に行う為、効果が出やすい。

スイミング情報

お待たせ
しました!

ツルにプールが生まれ変わる!!

8月22日(月)、大リニューアルオープンに伴い、採暖室が「アウスグース(アロマサウナ)」に、プールのウォーキングコースが「足つぼコース」に生まれ変わります。今回は、この2つの効果について説明したいと思います。

ドイツ生まれの『アウスグース』でリフレッシュ!!

●アウスグースって何?

今まで高級スポーツクラブや高級なサウナのサービスで行われていましたが、今回オーパスでは、県内で初導入しました。植物が生み出す芳香成分を利用して、心と体を健康にするという自然療法の1つです。アロマの蒸気により、「アロマテラピー」と「スチームサウナ」の2つの効果と一緒に楽しんでいただけます。6種類以上のアロマオイルの香りによってストレス解消やリラックスなど、様々な効果があります。

●アロマオイルの効能は?

香りによって様々な効果があります。いったいどんな効果があるのだろうか?

水口人気
Best3

グレープフルーツ...甘く爽やかな香りです。心を元気づけ、ダイエットにも効果的です。
ミント...爽やかで強く刺激のある香りです。消化器系・呼吸器系をスッキリさせ、痛みを鎮めてくれます。
ラベンダー...甘く爽やかでフローラルな香りです。様々なシーンで使える「万能薬」として人気があります。

『足つぼコース』でさらに健康に!! ただ歩くだけじゃつまらない!!

●足つぼコースって何?

プールの中で足裏を刺激しながら、運動することができます。足裏を刺激することで、新陳代謝を高め、血行をよくします。

●新プールコーナーをお楽しみに



あー、気持ちいい! 最高だあー!

足つぼを刺激して 心と体を健康にさせよう!

プロショップ情報

6月

生肌の手入れ
おめざし
My マッサージ
手に入れよう!

10周年記念3ヶ月連続バーゲン

12(日)~18(土)▶夏先取りバーゲン

新 ヨガマット新発売2,650円~

27(月)~29(水)▶OPUS水着 30%OFF

特価

オリジナル
ボロシャツ
¥500など

7月

1(金)~7(木)▶

★ほしまつり バーゲン

8月

22(月)~31(水)▶

★リニューアルオープニング バーゲン

リラクゼーションエステ情報

Summer フェア

ネイルコース導入 8月22日開始

いよいよネイルコースが誕生します。
お肌の処理からお出かけ用のネイルアートまで、
指先のお手入れと自分らしさのアートでフェイススタイル
を楽しみましょう

8月22日スタート

(詳しい内容は後日お知らせ致します。)

お楽しみに!



ボディコース 今だけ

肌見せシーズン到来!
特別コースチケット販売開始

1枚 ¥3,150(税込み)

2枚 ¥5,250(税込み)
(1,050円OFF)

強力シェイプトリートメント

30分



余分な脂肪、たるみ、むくみをキュッと引き締めます。

高美肌トリートメント

30分



スクラブジェルで余分な角質を脱ぎ捨て、思わずさわりたくなる肌に!

7月27日 水

10周年 オムニバススペシャル企画

July

大赤字覚悟の...

Big 納涼祭 2005

今年は、大リニューアルに伴い、いつもの納涼祭よりもグーンッと中身が充実、楽しい事いっぱいのお祭りです!!

16:00 ~ 20:30

当日、施設はAM8:00 ~ PM12:00までの営業です。

1
3万円の旅行券

ターゲット
そのゲーム新登場
蓼科高原地ビールを
ダーツで当てよう!

手作り屋台
New New New
かき氷
かき氷
かき氷
かき氷
かき氷
かき氷

2
2万円の旅行券

旅行会社ならどこでも使えます。また、期限はないのでいつでも使える旅行券です(大会の会員さん対象)

3
1万円の旅行券

豪華オムニバス
CMでおなじみの大森友紀さんがやっている!

その他県内有名店より出店予定
今年の屋台は、昭和なつかし屋台!

4
その他商品が当たる!

詳しくは、館内のPOPをご覧ください。たくさんのご参加お待ちしております。

New エアロビクス紹介



たかやま とみみ
高山 知美(29)
出身地 高岡市
1975年6月25日生
経歴 7ヶ月
アピールポイント
楽しく、汗をいっぱい流しましょう。



おかざき しんぶ
岡 信一(28)
出身地 金沢市
1976年6月20日生
経歴 エアロ1年 ダンス5年
アピールポイント
よく間違えます!ですが一生懸命、がんばりますのでよろしくお願ひします!一緒に楽しみましょう!!

お知らせ たくさんのご参加ありがとうございました。

2005年春の体力測定結果発表

	平均点	エアロバイク	垂直とび	握力	閉眼片足立ち	立位体前屈	棒反り
10代 男性	榎木クリスティアノ	義基 昌宏	大庭 直和	本野 貴之	平田 哲史 中橋 春樹	西野 敬和	横田 清一
20代 女性	村橋 由香里	小竹 一美	村橋 由香里	高橋 郁美	村橋 由香里 田村 純子	村橋 由香里	坂本 幸代
30代 男性	江守 貴洋	瀬戸 章嘉	塚本 隆一	中井 嘉治	塚本 隆一 豊洋	小竹 明夫	小竹 明夫
30代 女性	浦 康枝	浦 康枝	佐門 希伊子	松浦 百合香	浦 康枝	松浦 百合香	佐門 希伊子
40代 男性	吉村 政伸	吉村 政伸	伊藤 藤博	伊藤 藤博	吉村 政伸	吉村 政伸	吉村 政伸
40代 女性	南瀬 安子	板谷 文子	南村 有津子	南村 有津子	島田 敦子	南村 有津子	南村 有津子
50代 男性	柳田 良作	柳田 良作	広井 正人	黒田 宗孝	藤井 秀盛	藤井 秀盛	黒田 宗孝
50代 女性	西村 晴美	西村 晴美	西村 晴美	福島 美枝子	兼松 きよみ	塩谷 美和子	西村 晴美
60代 男性	佐野 幹夫	出合 弘	佐野 幹夫	堀井 翠男	佐野 幹夫	出合 弘	木村 誠一
70代 女性	柿田 昌子	柿田 昌子	松尾 史江	水口 一代	塚本 玲子	田中 千賀子	柿田 昌子

日本マスターズ水泳短水路大会(富山会場)結果報告!

4月17日(日)、富山市民プールにて日本マスターズ水泳短水路大会が行われました。この大会では、北は北海道から南は九州まで、全国各地より871名の選手が集まり、オーパスからは17名の出場となりました。今回、新しい仲間も増え、上位入賞した種目が16種目と好成績でした。また、上位入賞できなかった選手も非常に頑張り、楽しみながら泳いだ結果、たいへん盛り上がった大会となりました!

個人競技結果													
性別	クラス	名前	種目	距離	順位	タイム	性別	クラス	名前	種目	距離	順位	タイム
男子	F	吉村 政伸	バタフライ	50M	5位	42.47	女子	I	森田 郁子	自由形	25M	1位	17.64
			個人メドレー	100M	7位	1:37.94				自由形	50M	1位	38.76
	H	頭川 修一	バタフライ	25M	6位	16.98		I	荒俣 千春	バタフライ	25M	2位	20.13
			自由形	50M	2位	33.99				バタフライ	50M	1位	49.10
	D	塩谷 敬明	自由形	25M	13位	16.30		D	中川 景子	背泳ぎ	25M	3位	19.85
			自由形	50M	13位	37.58				背泳ぎ	50M	1位	42.63
	B	松本 康康	自由形	25M	4位	15.07		C	道瀬亜優子	自由形	25M	3位	19.54
			バタフライ	25M	4位	16.79				平泳ぎ	25M	4位	26.68
	D	高野 裕士	平泳ぎ	25M	2位	15.27		B	坂井由紀子	背泳ぎ	25M	4位	20.38
	A	後藤 優	自由形	25M	2位	14.34				バタフライ	25M	4位	18.05
	A	上田 尚輝	自由形	25M	3位	15.46		A	縄井 美帆	自由形	50M	2位	33.59
	A	金森 達人	自由形	25M	4位	15.67		G	川岸 てる代	個人メドレー	100M	6位	1:50.73
	C	田中 久也	自由形	50M	13位	33.51							

リレー競技結果													
性別	クラス	名前	種目	距離	順位	タイム	性別	クラス	名前	種目	距離	順位	タイム
男子	C	高野・吉村・頭川・安山	メドレー	100M	2位	1:06.83	女子	D	川岸・道瀬・荒俣・森田	メドレー	100M	4位	1:29.62
	A	上田・後藤・松本・金森	フリー	100M	2位	58.20	混合	B	中川・高野・吉村・縄井	メドレー	100M	2位	1:07.47
	C	田中・吉村・塩谷・頭川	フリー	100M	6位	1:07.47							

お知らせ

8月12(金)~21日(日)改修工事

この期間は、施設休館日となっております。お間違えのない様、よろしくお願い致します。

8/22(月)より、リニューアルOPEN!!