

# FITNESS SINBUN

秋号  
2005

これからも  
色々なゲストを  
招いて行きます。  
お楽しみに!!



外部から招いた 特別レッスン一挙大公開!

## オーパス10年の歩み!

10年間、色々なゲストがオーパスにやってきました。

2001年	2000年	1999年	1998年	1997年	1996年	1995年
4月 OPUS スタジオ <b>護身ビクス</b> 東山和恵先生	3月 OPUS スタジオ <b>アイアンマンがやってくる</b> 森永経一郎氏	2月 OPUS スタジオ <b>女性の為の 運動処方とその実践</b> 清田源氏	2月 OPUS プール <b>この冬アクアが面白い</b> 矢野真弓先生	12月 OPUS スタジオ <b>ハワイアンダンス</b> 啓子・カノエレファ・渡辺先生	5月 OPUS スタジオ <b>のりのりレッスン</b> 山田憲子インストラクター	12月 X'mas パーティ <b>ボディビル・ポージング</b> 森永経一郎氏
				4月 OPUS スタジオ <b>気功レッスン</b> 剣 龍氏	12月 X'mas パーティ <b>おかまショー</b> おさむちゃん	12月 X'mas パーティ <b>エアロビクス・カーニバル</b> 山本清文チーフ・満寿代先生 福永純子インストラ・山田憲子インストラ <b>アームレスリング</b> 大森友紀氏 <small>(当時アームレスリング世界チャンピオン)</small>
					8月 小杉町総合 体育センター <b>ボディビル・コミックショー</b> 水野豊氏 <small>(元愛知県ボディビル大会優勝)</small>	11月 <b>オーパスOPEN!</b>

2005年	2004年	2003年	2002年
11月 OPUS プール <b>ウォーターボーイズ&amp;トウリトネス</b> ウオーターボーイズ&トウリトネス	10月 OPUS スタジオ <b>エアロビクス・カーニバル</b> 山本清文チーフ・奥田陽子インストラ 野村健一郎インストラ・菊池貴美子インストラ	6月 OPUS スタジオ <b>講演会&amp;レッスン</b> 杉本龍勇さん <small>(元アームレスリング世界チャンピオン)</small>	5月 OPUS ジム <b>アームレスリング</b> 大森友紀氏
5月 OPUS プール <b>アクアビクス特別レッスン</b> 矢野真弓先生	5月 OPUS プール <b>水口オーパス交流記念レッスン</b> 寺村インストラクター	4月 OPUS スタジオ <b>特別レッスン</b> 佐藤寿樹インストラクター	10月 OPUS スタジオ <b>スペシャルジョイントレッスン</b> 山本清文チーフ・満寿代先生
		10月 高岡総合 プール <b>トウリトネスショー &amp;ダンススイミング</b>	4月 OPUS スタジオ <b>アクアビクス特別レッスン</b> 矢野真弓先生
		4月 OPUS スタジオ <b>水口オーパス交流記念レッスン</b> 今堀インストラクター	



### フィットネス

10周年記念キャンペーン  
お得な情報でんご盛り!!お見逃しなく!!

### エアロビクス

エアロビクス大会報告  
オーパス大健闘!!「全国大会、出場者続出」

### スイミング

ついにできました!「足つぼコース」  
『足つぼ』刺激で健康生活を!!

### エステルーム

〈ボディケア・リラクゼーションエステ〉  
「スペシャル価格&限定チケット」

## 納涼祭報告

7月27日(水)にGMスーパーで行われました。  
納涼祭は過去最高の来場者数で沢山の方々に  
来ていただき、大変盛り上がりしました。  
その中での抽選会でナント…[3万円分の旅行券]を  
当てたのが、松浦百合香さんです。  
楽しい旅行をしてきて下さいネ!!



おめでとうございます 松浦百合香さん



ホンマかっこええ～

みんなでハイジャンプ!

いよいよ、WATER BOYS がやってくる!

生だからの迫力、来なきゃこの楽しさはわからないぞ!

# ウォーターボーイズ & トゥリトネスショー!!

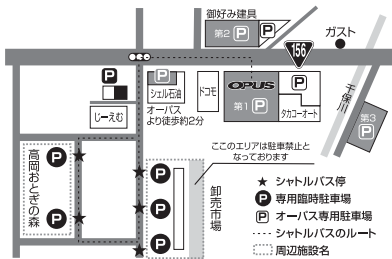
**11/26 (土)**

会場：オーバースプール

【1部/ウォーターボーイズショー】  
12:00 開場 (オーバースプール)  
13:00 開演  
【2部/トゥリトネスショー】  
18:00 開場 (オーバースプール)  
19:00 開演

前回大好評につき、2度目の来館! トゥリトネス!  
楽しすぎてプールが大好きになってしまうぞ～!  
笑い感動でいっぱい、でも涙はなし!

## WATER BOYS SHOWの駐車場について



当日、オーバースプールの駐車場は混雑すると思います。お手数が、臨時駐車場にお止め下さい。シャトルバスが、駐車場とオーバスを往復して来ます。ぜひご利用下さい。  
★が、乗車・下車ポイントになります。乗車の際、チケットをお見せ下さい。

【運行時間】  
1部/ウォーターボーイズショー 12:00～  
2部/トゥリトネスショー 18:00～  
乗りは、オーバスを1部が14:00～、2部が20:00～よりお送り致します。

※シャトルバスは、巡回しますので、約5分で回ってきます。お待ち下さい。



### ほりこういち

- 1997 不滅に誇れ、自分もクラウン(ピエロ)として活動。
- 1998 TRITONES結成
- 2002 オフィストゥリトネス創業
- 2003 「お台場冒険王」ウォーターボーイズショーの総合指導
- 2004 「お台場冒険王」ウォーターボーイズショー2の総合指導

### トゥリトネス主宰 ふう ひさし (不破 央)

- 2000年 映画「ウォーターボーイズ」水泳指導・振り付けの総合指導を担当
- ★「ウリナリ」男子シンクロ挑戦部「FAX★MAN」「かくし芸 アイヌ・ウォーターボーイズ」「タウンタウンのガキの使いやあらへんで」(コーチ/タウンタウ/担当)
- 2003 ドラマ「ウォーターボーイズ」シンクロ総合指導
- 2004 ドラマ「ウォーターボーイズ2」シンクロ総合指導
- 2005 ドラマ「ウォーターボーイズ2005夏」シンクロ総合指導

11/24(木)までOPUSフロントにてチケット絶賛発売中!

10周年記念祭!!

1コイン  
¥500  
施設体験

1コイン(500円)体験特別営業

11月1日(火)・2日(水)

ご友人・知人なら、全館体験できます!!

※会員お一人につき2名様までとさせていただきます。

### ジム体験

体力測定 半年に一度の測定がやってきました。フレンドパーク 楽しいアトラクションに挑戦して豪華商品がGET!!

### スタジオ体験

初心者系のレッスンが盛りたくさん!! この2日間限定の充実内容です。

### ヌードルエクササイズ

水中でラクラクシェイプUP! トレーニングをしよう!  
はじめてクロール教室  
きれいなクロールを泳げる様になろう!

### フロントお得情報

ナチュラルジューススタンド 50円引き  
運動後の栄養補給にお勧めです。  
サプリメント10%OFF



### プール体験

足つぼ水中歩行教室  
人気の水中歩行教室に足つぼをミックス。健康の為に、持ってこいです。



### アロマサウナ体験

スペシャルアウスグースへようこそ! 海外直輸入の高級アロマオイルを使用。ゴージャスです。



この2日間限定の高級アロマメーカー「バイヤンツリー」のオイルを使用。

※オーバス会員様は、会員種別を問わず営業時間中、全館利用が可能です。

## 10周年記念特別キャンペーン

友人・知人紹介キャンペーン

入会金 **50~70%OFF**

11/1(火)~12/28(水) 実施決定!!

紹介していただいた会員様に、映画券1枚、入会者にはショップ20%OFF券をプレゼント  
友人・知人は50%OFF、ご家族は70%OFFになります。



## フィットネス

# OPUS フレンドパークへようこそ!!

運動だけが、スポーツクラブじゃない…、  
やっぱりストレス発散って大事でしょ!?

先行スタート 11月1日(火)・2日(水)特別営業日

スタジオに新感覚の体験ゲームが登場!  
気分爽快のレクリエーション。  
ぜひ、体験しよう~♪

※スタジオに大型テレビを設置して行います。

豪華商品が  
当たります!!

10種類のゲームが  
楽しめる



**東京フレンドパーク**  
テレビでおなじみの  
フレンドパークを再現!!

さあ、目指せ!!  
回ッキ=!!



**ポケササイズ**  
音楽に合わせて  
パンチを打って  
楽しもう♪  
まるで気分は  
K-1ファイター!?  
カロリー消費  
もバッチリ!

脂肪燃焼効果  
バッチリ!!



**テニササイズ**  
ラケットいっぱい振って、  
相手を負かそう。  
スカッシュテニスもできるぞ。

話題のダーツで  
盛り上がる!!



**ダーツ**  
今、静かな流行のダーツ。  
簡単そうで以外と難しい。  
あなたの挑戦待ってるぞ!!

## エアロビクス

# すごいぞ!! オーパス大健闘!! 全国大会出場者続出



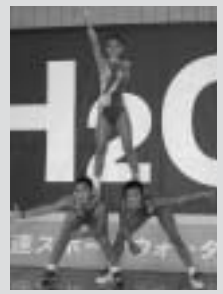
9月4日(日)に  
全日本エアロビクスコンテスト  
北陸大会が行われました。  
オーパスからもたくさんの  
会員さん、子供たちが参加され、  
日頃の成果を発揮しました。



### 結果報告

※敬称は省略させていただきます。

- 女子サーキット部門 優勝 菅原永吏  
キッドサーキット部門 決勝進出 山本あゆみ  
橋本美佑  
小松加歩  
ジュニアサーキット部門 決勝進出 梅次里菜  
上田早緒里  
(滋賀オーパス)  
ジュニア①グループ部門 優勝 梅次里菜  
島田朱里  
宮越 彩



ジュニア①グループ部門で  
見事優勝!!

女子サーキット部門 優勝 菅原永吏さん

当日は、多くの参加者の皆さんの素敵な笑顔と一生懸命演技されている姿にとても感動し、エネルギーをいっぱい頂いて参りました(体育館も超キレイ)。

来年からはより多くのOPUS会員の方が参加されることを心より望んでおります。全国大会まであと2ヶ月あまり、OPUSジュニアの子供たちと一緒に頑張ります(^\_^)v!!

まずは10月1日のスペシャルイベントで皆さん盛り上がりましょう。

## スイミング

ついに出来ました足つぼコース

# 足つぼ刺激で 健康生活を!!

### 足つぼコースってなに?

プールの中で足裏を刺激しながら運動をする事ができます。  
老化は足から、足は第2の心臓です。  
足に溜まる血液の循環をよくし、足のむくみや身体機能、  
新陳代謝を高める事ができます。

### こんな人には効果的

手足が冷える、食欲がない、運動不足、足や体がむくむ、  
疲れがとれない、肩がこる、腰が痛い、関節痛、痴呆症、  
リウマチ、下痢、神経痛、不眠症、高血圧、低血圧、  
肌荒れ、イライラ、二日酔い、老化防止

本物の石を敷き詰め効果抜群!!



拡大すると

さあ、たくさんプールで歩こう!

## ボディケア&エステ情報

### ボディケア

リニューアル後さらに多くの方に  
ご利用して頂きたくて

会員様のご友人やご家族の方もお気軽に

ボディケア30分

¥2,000

新価格

2日間  
限定

さらに11月29日(火)  
30日(水)

2日間限定、10周年感謝価格

通常価格より

30%OFF ¥1,400

ほぐれた。  
気持ちいい。  
すっぴん。

### リラクゼーションエステ

### 限定チケット発売

「世界のベスト・スパ」の栄誉に輝いた  
**パンヤン・ツリー・スパ**  
体験チケット

世界の  
楽園気分を  
体験!



ボディコース30分 ¥3,150

背中コースまたはフットコースをお選び下さい。



栄養価の高いハーブとスパイスを特別にブレンドした  
温かいエッセンシャルオイルは血液の循環を高め、  
心と体を和らげ完全にリラックスしていく事を感じるでしょう。  
リニューアル後エキゾチックに改装されたエステルームで  
楽園の世界をお楽しみ下さい。



# フロント情報

## 運動の秋! ダイエットの秋に サプリメントで効果大

### 筋肉を大きくしたい男性へ

おすすめ 1



320g ¥2,310  
ビタミンB群、C配合。  
タンパク含有率81%

プロテインタイプ  
0<ゼロ>  
《パミラ味》

おすすめ 2



320g ¥2,310  
0<ゼロ>は水に溶けやすく、  
プロテイン初心者におすすめ。

プロテインタイプ0  
《ゼロ》アクオス  
《ストロベリー味》

### 体脂肪を減らしたい女性へ

運動前、運動後に効果がある!!  
スポーツクラブのみの限定販売!! 薬局、スポーツ店では手に入りません。

おすすめ 1

ベリーシェイプ  
180粒 ¥3,150  
運動前に。  
エルダベリー  
(ハーブの一種)  
ポリフェノールで  
エネルギーを搾り出し  
燃焼させる。



おすすめ 2

ソイシェイプ  
420g ¥3,150  
運動後に。  
脂肪をためにくい  
カラダを目指す。  
コラーゲンも配合で  
美容にも  
うれしい商品



## 本物だけにこだわった無農薬ジュース ナチュラルスタンド

### 第1回ランキング

- 1位 ブルーベリー
- 2位 野菜
- 3位 バナナ



近日中、  
秋の収穫野菜に  
メニュー変更します。  
その季節に採れる  
旬の野菜を使った  
人によさしい  
ジュースメニュー

愛飲者の声 ・トレーニングの後、間食をしなくなった。  
・朝のお通じが必ずある。  
・次の日に疲れが残らない。

### 秋から冬にかけてのオススメジュースは?

## 季節のお野菜



さつまいも… ビタミンCが多く夏の疲れた肌にピッタリ。  
便秘の予防・高血圧にも有効です。  
かぼちゃ… 老化防止のビタミンE、カロチンも豊富で  
免疫力UP。細菌やウイルスから身を守り、  
風邪を予防します。

## 2005年10月1日より開始

- 得1 お得な8枚綴りジュースチケット  
8杯、全種類飲めて400円お得!  
2,640円→2,240円 ※フロントにて発売中!!
- 得2 ポイントカードで飲むほど得する!  
※詳しくはフロントにてお尋ね下さい。

## 10周年を記念して 「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た  
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。オーパスをご利用のいただき  
5年が経過された会員様すべてにご利用いただけます。

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

※該当される会員様には、引落開始月の10日頃、ハガキに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日引落分より)からとします。

該当された会員様でハガキ等の  
通知がない場合、フロントまで  
おっしゃって下さい。

テレビで  
お馴染みの

新年パーティー  
開催決定!

大人気マジシャン、  
**ふじいあきらさん**

が、やってくる!!

クローズアップマジックショーが  
生で見られます。

10周年記念として、  
豪華なパーティーを企画しました。  
おいしい食事とトークを交えた  
マジックショーにご期待下さい。

**1/15(日) 16:00~18:00**

詳しくは後日POPにて…ぞうご期待!

詳しくは、アクセス! <http://www.fujiiakira.com/>

[GMさん駐車場をご利用下さい]

オーパスから5分おきに  
シャトル便が出ています。

とても便利!!  
ぜひご利用下さい。



## 加盟店 募集

オーパスカードは  
とってもお得!  
特典割引あるよ!



締切日2月末日 担当: 松岡まで

ホームページ  
常時更新中

掲載してわずか1年6ヶ月で  
早くも2万件突破!!  
ありがとうございます。

イベント情報や  
レッスンスケジュールを  
いち早くゲット!  
OPUSの伝言板も  
盛り上がりつつあります!!  
ぜひご利用下さい。  
たくさん書き込みを  
お待ちしております~♪



携帯からもアクセス!

<http://www.opusclub.jp>