

オーパス フィットネスクラブ 年間スケジュール表 水口

□ 施設休館日 □ 営業日 □ 短縮営業 (後日連絡)

通常営業時間 10:00~23:00 ※土曜は22:00までです。

日曜、祝日は10:00~18:30までの営業です。

定休日 毎月第3or第4日曜日

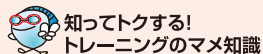
※都合により、やむなく予定を変更する場合があります。

その際は、その都度お知らせします。



Tel.(0748)63-7777
甲賀市水口町北泉2-35

ホームページ <http://www.opusclub.jp/>



最大心拍数 220-年齢=

目標心拍数

[ケネスカーパー法 初心者]

最大心拍数×0.5~0.8=

[カルポネン法 経験者]

(最大心拍数-安静時心拍数) ×0.5~0.8+安静時心拍数=

※安静時心拍数とは
寝起時心拍数の事です

体脂肪率評価表

体脂肪率	男性	女性
必須脂肪量	2~4%	10~12%
持久性トレーニング者	6~8%	14~16%
一般トレーニング者	10~13%	17~20%
平均	14~17%	21~24%
肥満注意	18~22%	25~29%
肥満	23%以上	30%以上

血圧判定基準 ※WHO基準

	最高血圧	最低血圧
正常値	139以下	89以下
境界血圧	140~159	90~94
高血圧	160以上	95以上

2015年度 4

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■ (日未定) お花見ツアー

8

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 12/6 忘年会
- 12/20~26 有酸素ポイントラリー
- 12/23 クリスマスコラボエアロ

- 今年度の年間休館日は、26日間とさせていただきます。
- 短縮営業日は、会員種別に関係なく施設をご利用頂けます。
- イベントは年間を通して会員様が参加できるイベントです。詳しくは館内POP及びホームページにてお知らせします。
- 2月は11日(木)が休館日となります。

5

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

31

- 5/9 男性限定ストレッチ体験会
- 5/25~31 体力測定

9

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■9/20 甲賀湖南市水泳大会

2016年度 1

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 1/1 新年イベント

6

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- 6/7 ZUMBAパーティー
- 6/14 びわこマスターズ大会

10

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 10/12 体育の日特別営業
- 10/18 大人の水泳記録会
- 10/30 ハロウィンエアロ

7

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■7/5 バドミントン大会

11

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- 11/21~27 体力測定
- (日未定) 紅葉ツアー