

Vol.1 2003.1.1

OPUS  
Fitness & Swimming

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



おめでとう  
新年  
あけまして  
おめでとう

## Contents

- **フィットネス**
  - ・必ずとり戻せる10年前の自分に!
  - ・ベーシックトレーニング2Dにステップアップ!
  - ・形態測定実施中です。
- **エアロビクス**
  - ・今年からエアロビクスにチャレンジ!!
  - ・エアロビクスの効果
  - ・体験者のコメント
- **スイミング**
  - ・基本泳法を知ろう<第1弾>

新春イベント  
1月、2月のお知らせ  
オーパス水口からのお願い



はじめまして  
オーパスフィットネスクラブです。  
楽しいスタッフと一緒にトレーニングしよう!



新年初イベント

1月2日(木)

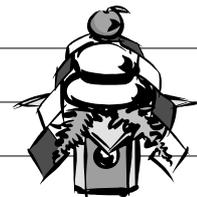
A HAPPY NEW YEAR

# お正月営業

この日限りのイベントが盛りだくさん!

EVENT

10:00	営業開始
11:00	新春アウスグースPART1(15分)/アロマ採暖室<水着着用>
11:00	エアロマラソン(90分)/スタジオ
11:30	餅つき大会 第1弾/フロント前
14:00	アクアビクス(45分)/プール
15:00	餅つき大会 第2弾/フロント前
16:00	新春アウスグースPART2(15分)/アロマ採暖室<水着着用>
17:00	営業終了



皆様のご来館をお待ちしております!!

1月 INFORMATION

フィットネス

## 体力測定を実施します。

さあ、ご自分の体力年令のレベルを調べてみませんか?

詳しくは後日、お知らせ致します。

2月 INFORMATION



## 山本 清文 インストラクター 特別レッスン

詳しくは後日、お知らせ致します。

エアロビクス

1月14日(火)特別レッスン 堅田 匡美

## シェイプUPエアロクラス

詳しくは後日、お知らせ致します。

スイミング

## いよいよ体験スクールが始まります!

成人スイミング、水中歩行のスクールが  
1回315円で体験できます。(お1人様1回限り)

詳しくは後日、お知らせ致します。



駐車場の位置をご存知ですか、全部で140台止められます。  
お車でお越しの際は、以下の駐車場をご利用いただけますようお願い致します。



### 駐車場140台完備

田代医院さんの駐車場を合わせると、140台ございます。駐車場内では白線以外の場所や、路上や周辺住宅前への駐車は、ご遠慮下さい。

#### 有酸素マシンご利用の際

汗が機械の内部に入ると故障の原因になります。体の汗を拭きながら、出来る限りマシンに汗を落とさないようにしてご利用下さい。

#### 入浴後について

入浴後、身体を拭かずロッカールームへ行く方がおられるようですが、床が濡れていると滑りやすく、大変危険ですので、浴室内で身体を拭いてからロッカールームへ戻って頂く様にお願い致します。

#### 靴はロッカーにお持ち下さい

下靴は、階段横の下駄箱に入れずにロッカーにお持ち下さい。下駄箱は、スタッフや見学に来られた方のために設置しておりますので、ご協力お願い致します。

#### ロッカー内のハンガーについて

最近、ロッカー内にあるハンガーが紛失しています。このような状況が続きますと、ハンガーの数を減らさざるを得なくなりますので、お持ち帰りにならないようお願い致します。

お願い

# エアロビクス Aerobics

今年から  
エアロビクスにチャレンジ!!

エアロビクスをしたいけど、スタジオ入りに迷っているアナタ。ぜひ2003年は、エアロビクスにチャレンジしてみませんか?シェイプUPだけがエアロビクスではありません。こんな効果がありますよ!

## 持久力UP!

心臓や肺の機能が強くなり、スタミナがつき疲れにくい体質になります。

## 腰痛 骨粗鬆症の予防

身体全体をうごかすことにより骨と筋肉が強くなります。それにより、腰痛や骨粗鬆症の予防につながります。

## 体内の脂肪を減らす

身体を動かすと、血液の流れがよくなるので、動脈硬化や脳卒中、高血圧といった生活習慣病が予防できます。

## 心身ともにリフレッシュ

音楽に合わせて全身を動かすので、爽快感が味わえます。ストレス解消に最適!

## 便秘解消

正しい姿勢に気を配るので、おなかに力がはいります。そのことにより大腸の動きが活発になります。

## オーパスではじめて、エアロビクスを体験された方のコメントです。

41才・男性  
Tさん

リズムに乗って、いろんなステップを踏み、自然といい汗がかけて楽しい。何回か入るうちに、いろんなステップが覚えられるので楽しいです。

49才・男性  
Sさん

オーパスがオープンして初めてエアロを始めたのですが、最初は不安が大きく心配していましたが、美人のインストラクターが、優しく、ていねいに指導してくれるので、今では毎日楽しく参加しています。

30才・女性  
Hさん

最初の頃は、「はじめてクラス」でも顔がこわばっていたのが、最近では笑顔でレッスンがうけられるようになり、ますますエアロビクスが楽しくなってきました。

34才・女性  
Nさん

エアロビクスを始めて1ヶ月少しになりますが、とても楽しいです。すこく汗もかけるし、曲に合わせて体を動かし、後は、すっきりです。まだの人はぜひ、おすすめです。これからも続けていきたいと思っています。

2003年オーパスのエアロビクススタジオで、2002年とちがう自分を探してみませんか?スタジオで楽しいひとときをインストラクターと一緒に楽しみませんか?



# スイミング Swimming

第1弾

## 基本泳法を知らう

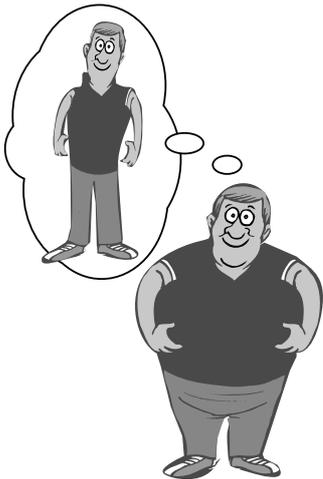
オーパスで指導する泳法のすべては競泳の泳法に入るための基本泳法です。「選手になるつもりは無い」と言われるかもしれませんが、しかし自己流よりも選手のように水の上を滑るように静かに泳ぎたいと誰もが思うのではないのでしょうか。

そこで第一弾として浮く姿勢から始めましょう。「写真1」は陸上立っていますがこの姿勢のまま水に浮きます。浮く姿勢は「写真2」のように腕、背中、お尻、足先を揃え水面上にういていることが意識出来るまで練習することが必要です。簡単そうですが体に無駄な力が入っているとなかなかこの姿勢のまま浮いている事が難しいのですよ。この姿勢はすべての泳法の基本となりますので水面でバランスを取れるようになるまで完全に身につけるよう繰り返し行うことが必要です。「写真3」は手先部分の写真で、手のひらをしっかり合わせ、上の手の親指で下の手のひらを離れないように押さえます。「写真4」は頭がしっかり両腕の中に入っていることが身体全体を浮かせるために絶対に必要ですので、肩が堅い人はストレッチなどをして徐々に柔らかくしていきましょう。

練習方法として「写真1」の姿勢を水の中で作り、膝をそろえたまま少し曲げて、プールの底を軽く蹴って浮きます。蹴った推進力で身体は浮きやすくなります。身体が止まったら立って、また繰り返し行います。



次回春号はキック(バタ足)の練習に入ります。



さあ、眠っていた筋肉を目覚めさせ10年前の体力・筋力・柔軟性をとり戻そう!

皆さん、10年前を思い出して見ましょう。あの頃は、お腹の膨らみも無く、スッキリとしたスタイルをしていませんでしたか? 階段の上り下りも今よりもスムーズにこなせていたと思いませんか? 歳をとるにつれて、身体を動かさなくなり、汗をかくという事が少なくなり、ドンドン脂肪が増えていき、新陳代謝が悪くなったり、血液の流れを悪くしますし、自由気ままな食事や西洋食の普及により、高血圧や高脂血症というような生活習慣病になり易くなります。また、身体が硬くなったり、疲労が溜まりやすい身体になってしまいます。

そこで、オーパスでトレーニングをするとどのような効果があるかという、有酸素運動やベーシックトレーニングを繰り返す事により、今まで眠っていた筋肉を目覚めさせ、血液循環を活発にさせ、体内の疲労物質を除去してくれます。また、トレーニングを繰り返す事により、基礎代謝が上がるので、メリハリのある身体を作ることが出来ます。

2003年こそオーパスで理想の体型を手に入れましょう。

## ベーシックトレーニング2Dプログラム進出者続出中!

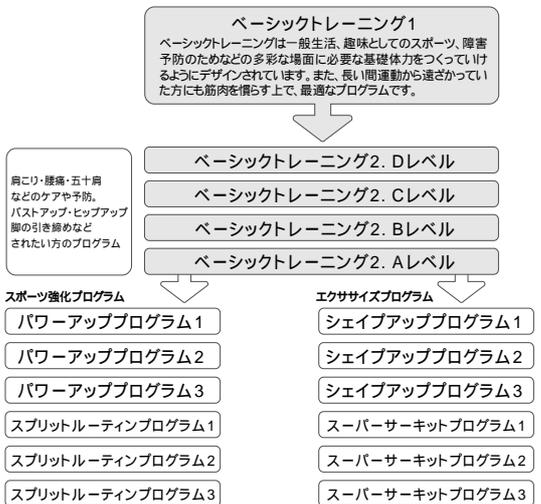
### ベーシックトレーニング1との違い

- ・種目数が、5種目から8種目に増えました。
- ・ダンベルを使ったトレーニングが入ってきます。  
(左右のバランスをとりながら、同じ部位を集中的に鍛える事が出来る)
- ・胸とか脚という大きい筋肉から、徐々に肩や腕という細かい筋肉のトレーニングに入っていきます。(メリハリのある体作りに最適)
- ・自分の体重から出た重量を目標にトレーニングを進めていきます。  
(例:フライなら、体重60kgの人の場合は、13.8kgで、70kgの人の場合は、16.1kgとその人に合った重量に設定されます。)

### ベーシックトレーニング2Dに進むためには・・・?

- ・まずチェックを受けたい日と、時間を決めます。
- ・チェック日当日、フィットネスカウンターにてお申しつけ下さい。  
チェック項目は
- ・16種目ストレッチのフォームの確認。
- ・ベーシック1 5種目のフォームチェック チェック終了後、新プログラム、新種目の説明。

個々のレベルや目的に応じたプログラム



### ベーシックトレーニング2Dプログラムとは・・・? 新たに新種目が4つ入ってきます。

#### フライ(胸部)

胸板を厚くしたり、バストアップに効果的です。



#### バックエクステンション(背部)

腰痛予防や、体幹を安定させるのに効果的です。



#### ダンベルショルダープレス(肩部)

肩こりの解消や、なで肩の解消にも効果的です。



#### トランクカール(腹部)

ウエストの引き締めや、腰痛予防に効果的です。



### 2Dプログラムが終わったら・・・

2D 2C 2B 2Aとベーシックトレーニングが続き、その先は会員さんの希望によりコースが分かります。大きく分けると、パワーアップ系とシェイプアップ系にと枝分かれして行きます。

## お待たせ致しました。形態測定実施中で～す。

### 形態測定とは・・・?

- 自分の全身のサイズを知ってもらい、今後のトレーニングの目標にします。
- ・身長・体重・首回りから腕回りまで全身のサイズを計測します。
  - ・体脂肪率を出し、今後の目標を立てます。

上記の事を月に一度のペースで続けて行きましょう。

さあ皆さんメリハリのある体を目指して  
トレーニングを進めて行きましょう。

