

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



## 楽しんでます。 がんばってます。 オーパス



さあがは  
きれい  
でした



お弁当も  
おいしいよ。



ファイトッ!  
テンツ!



GUTS!



わたしが太森です!



OPUS!サイコーオ!

オーパスはみんなのイキイキ、ウキウキを応援しています。  
施設やプログラムはもちろん! イベントもいっぱい!  
ぜひ、みなさんの参加をお待ちしています。

スイング!  
スイング!  
スイング!



### もくじ

- フィットネス
  - ・オーパスであんなことこんなことやってみよう。
  - ・高岡の会員さんがオーパス水口に
- エアロビクス
  - ・実力派フリーインストラクターの紹介
- スイミング
  - ・マスターズ水泳大会ってご存知ですか?
- オーパスのイベント
  - ・夏もオーパスのイベントを楽しもう
- 親睦会を終えて
  - ・谷口康浩さんより
- お願い
  - ・休館日変更のお願い



JUMP♪  
JUMP♪  
JUMP♪  
みんな一緒に

わいわい  
がやがや



飲み過ぎちゃ  
だめよ。



シャネルをゲット!



# AEROBICS

## オーパスにきていただいている エアロピクス フリーインストラクター

元世界チャンピオン山本清文チーフのオーディションに合格した実力派の皆さんです。

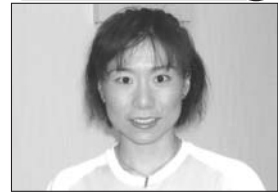
指導歴  
オーパスの施設を見て  
いいなあと感じたこと。  
自己アピールをどうぞ。  
マイブームを教えてください。  
会員様にに向けて一言・・・

今堀裕子インストラクター



- ①08年6ヶ月
- ②マシンが新しく良いものが多い!!ここでトレーニングできるなんてうらやましいなあ。
- ③『関西弁おばちゃんレッスン』?!といつも言われますが・・・。明るくよくしゃべる。よく食べる。よく笑う。
- ④足裏マッサージ、名探偵コナン
- ⑤楽しみながら体質改善、ストレス解消、肉体的改造ができるOPUSで、毎日有意義にすごしてくださいね。スタジオでは、今堀が笑顔で皆様をお待ちしています♥

犬山富恵インストラクター



- ①07年6ヶ月
- ②空間ゆとりがあること。
- ③元気で美人肌の私です。見かけたら気軽に声をかけてください。
- ④『STAR TREK』というアメリカのSFもの。「pingu」コレクション。とにかく『寝り性』です。(;> <) )
- ⑤平日昼間週に1回と、なかなかたくさんの方とお会いする機会がないのですが、できるだけ多くの方にエアロピクスの楽しさ、体を動かすことの爽快感を伝えていこうと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

寺村みつ子インストラクター



- ①03年
- ②スタジオは明るくて広いし、マシンも充実していて使いやすい。でも、一番いいのは、スタッフのみなさんの明るい笑顔と元気な声!!
- ③とにかくエアロが大好きで、約4年間くらい前は、スポーツクラブの会員として楽しんでいました。でも、もっとエアロピクスが知りたくてインストラクターになりました。
- ④『グリーン』今では、もっぱら観葉植物ばかり育てていたけれど、最近『花』を咲かせようがんばっています!!
- ⑤エアロピクスの楽しさをたくさんの方の会員の方に伝えていきたいです。一緒にいい汗を流しましょう!

松本三智江インストラクター



- ①05年8ヶ月
- ②ジムやスタジオの設備がしっかりしていること。更衣室にお風呂があること(使用できないのが残念・・・)
- ③日常は忘れっぽくマが抜けていることが多いですが、レッスン中は関西弁バリバリのインストラクターです。ボケとつっこみが大好きでレッスン中もよくメンバーさんにつこんでますよ。
- ④・・・なんやら?モデルハウスめい
- ⑤スタジオ外でも気軽に声をかけて下さい!早くおいしく作る1品料理教えて~

幸野千彌子インストラクター



- ①13年
- ②開放感とエアロピクスマシンの充実
- ③身長150cmで、おまけに手足の短い私ですが元氣だけは いつもハズカシイくらいつけてゴメンナサイ。
- ④図書館通い 活字中毒です。ちなみに『木枯し紋次郎シリーズ』はおもしろかった。
- ⑤『マイペース』はとても大事です。決して無理をしないことを心がけてください。毎日体調は変化しますので、自己管理はしっかりしましょう。体の体力がUPすれば、心の体力もUPします。おまけに食欲までUPしてしまいます。オーパスに来てから笑顔が増えた人は? ハイ!

<スタジオでの注意> 会員様の安全性を考えて、スタジオレッスン開始10分以降の入場はご遠慮願ひます。

長倉嘉代インストラクター



- ①02年8ヶ月
- ②とにかくきれい!!!マシンも最新ですこい!!と思ひました。
- ③特になし
- ④今年から気功を勉強しています。肩こり、腰痛が改善されて、とてもいいですよ!
- ⑤毎週オーパスにレッスンに来るのがとても楽しみです。これからもみなさんの笑顔を私に付けてください。これからもよろしくお願ひいたします。

谷口亜希インストラクター



- ①06年
- ②フリーウェイトなんかも充実していてキレイ。なによりも託児室があるのは素晴らしいし、
- ③毎日30日食べると目標にしていますが、これがなかなか難しい( ^ ^ );私の周りには第二次結婚ラッシュ。完全に行き遅れた谷口です。う 誰か寿賀芝の私を助けてえ...
- ④携帯のゲーム(パズル)すくなくなくゲッツ
- ⑤水曜の朝しか入ってないんでお会いした事ない方も多しと思ひます。休みの日は、是非おこし下さいってか、水曜祝日って、あるの?

安井おりんインストラクター



- ①08年
- ②マシンが最新で使いやすい、いいです。フリーウェイトも使いやすいです。
- ③元氣&パワフルなのをウリに指導しています。
- ④『いやし』です。(漢字じゃなくすみませせん)例えば、お香とかたいてリラックスするのがブーム。
- ⑤一緒に頑張ってエアロしましょね!

中村香織インストラクター



- ①02年
- ②とにかく新しい!!!
- ③自分のどりえである若さと元氣でレッスンを盛りあげます。
- ④『氣功』これは本当にスゴイですよ。ぜひ一度皆さんも一緒に。
- ⑤体を動かす楽しさをオーパスで、また、ぜひ私のレッスンにも参加してください。お待ちしております。

徳地千草インストラクター



- ①03年
- ②スタジオが広くて開放感があります。皆さんの動きもよく見れます。
- ③踊ることが好きなので、レッスンの後半になればなるほどハイテンションの私・・・(笑)。笑顔が自然にでてきます。脂肪を燃やしたい方、FB、EJ、Danceが好きならばぜひダンスクラスを受けてみてくださいね。
- ④ウエイボード。冬はもちろんスノボです。自分で言うのも何ですがスノボは上手ですよ。(笑)イントラ並み。つつ。
- ⑤EJやDance、ちょっとむずかしいんじゃないの?と足を踏んでいらっしゃる方、ぜひ一度受けてみてください。あっくうにならないで動く楽しさを皆さんとわかちあっていたいと思ひます。これからもよろしくお願ひします!

### 新しいレッスンが登場!!

7月からドーンとスケジュールが変更になります。そして・・・新しく、気功クラス、キック&パンチ、オーパスクラスが登場です。ふるってご参加ください。

# S

## SWIMMING マスターズ水泳大会ってご存知ですか?

オーパス高岡は、富山県マスターズ水泳大会出場40チーム中初の参加人数No.1になりました!

皆さんは、マスターズ水泳大会をご存知ですか? これは18歳以上の方を対象とした水泳大会です。この大会は、競技としての水泳が目的ではなく、健康で長生きしたい方のために行われている水泳大会です。マスターズ水泳大会は、京滋地区大会、全国大会、ホノルル大会、世界大会などさまざまな大会が開催されており、お金さえ払えば、旅行をかねて世界大会への参加も可能です。

どんな方でも「試合の緊張感」というものを一度は経験されたことがあるでしょう。試合会場、空気が張り詰めた中、スタートの合図に集中する「緊張感」を一緒に味わってみませんか? マスターズ水泳大会は、参加者全員が自分の力を精一杯出すことを目標に、また試合の緊張感を楽しむため、健康のために参加されています。他人の目はいっさい関係ありません。

オーパス高岡では、この春の富山マスターズ水泳大会で出場40チーム中、参加人数がNo.1になりました。出場された方は、皆さん最初は泳げなかった人たちがかりです。もちろん、まだひとつの種目を25Mしか泳げない方もおられます。どんな方でも楽しめる。それがマスターズ水泳大会です。

緊張感一杯の試合の後は、懇親会です。一緒に試合を楽しんだ後のビールや食事はもう最高!盛り上がりぶりは大変なものです。この懇親会の中で、オーパス水口の話がです。「滋賀のオーパスの人と一緒に大会に出たいなあ」とか「一緒に飲みたいなあ」とかいった内容です。オーパス水口でも、今後、さまざまなマスターズ水泳大会に関する企画を実施していきますので、是非ともご参加ください。



スタート前緊張の瞬間



オーパス高岡 マスターズ試合後の懇親会

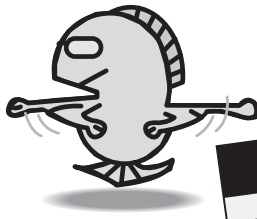


# OPUS オーパスであんなこと、こんなこと、やってみよう。



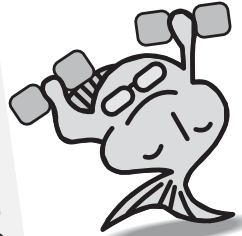
## 健康になりたい人

運動をすることは、体脂肪を燃焼し、適正体重を保ってストレスを減らしてくれる効果があります。それ以外にも血圧を安定させたり、免疫機能を高めるので風邪を引きにくくなったり、疲れにくい体を作ってくれます。またオーパスには、体に負担のかからないマシンが数多く入っておりますので、ぜひ体験してみましょう。



## 筋肉をつけたい人

オーパスのマシンは、すべてアメリカ製の最新機種を導入しており、非常に使いやすく、安全にトレーニングを行っていただけるプログラムも用意しておりますので、パフォーマンスの良い筋肉や身体を作れます。皆さん頑張ってください。また、女性専用フリーウェイトコーナーもありますので、女性も気兼ねなく筋力トレーニングができます。



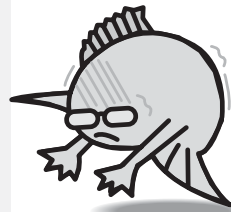
## やせたい人

やせたい方にもオーパスはおすすめです。数多くの有酸素マシンだけでなく、スタジオやプールもあります。また自分に合わせたトレーニングもできます。テレビやビデオを見たり、本を読みながらでも運動できますので、飽きずに楽しくシェイプアップすることが可能です。



## 疲れている人

今日は疲れていてトレーニングはちょっとという人は、お風呂をはじめ、水風呂、大型ジャグジー、打たせ滝、サウナ、アロマ採暖室、マッサージ機など、リラクゼーション施設も充実しています。単に汗をかくだけでなく、気分をリフレッシュしてストレスも発散できます。



## 忙しい人

仕事が忙しく時間が取れない人は、30分だけでも来館していただく、仕事の疲れやストレスを一扫してくれます。スタッフとお話して帰るだけでも気分爽快間違いなしです。



## スタジオレッスンだけの人

オーパスはスタジオレッスンも多彩です。エアロピクスをはじめ、シェイプアップを目的とした女性に人気のスッキリクラス(お腹・脚・腕)。ボールを使って楽しくストレッチやバランス能力を向上させるクラス。マッサージをしてもらえりラクゼーションクラスなど、どなたでも参加していただけるようになっております。ぜひ一度スタジオに足を踏み入れてみましょう。



## ～高岡の会員さんがご旅行をかねて来館されました～

### オーパス水口体験記

昨年11月、観光をかねオーパス水口見学を計画。彦根城、多賀大社、西明寺、金剛輪寺、百濟寺の湖東三山を見学。特に西明寺では、燃えるような紅葉と、春とは違い、小さな淡い花びらをつけた秋咲きの桜、そして千数百年の古刹が溶け込んだ光景、さすが滋賀県有数の紅葉の名所に感動しました。オーパス水口に到着したのは5時過ぎ、すでに日が落ちたころ。フロントをはじめ、スタッフの皆さんは、高岡での研修期間中懇意にいただきました。突然の訪問に驚かれるとともに大歓迎を受け、忙しい中施設の案内もしていただき、大変うれしく思いました。ロビーをはじめ、各施設は、いずれも高岡に比べ1.5倍から2倍の広さがあり、マシンの台数や種類も多く、羨ましい限りでした。最後は高岡の倍はあるだろう真新しいお風呂につかり、往路の疲れをとり、高岡への帰途につきました。スタッフの皆さん、本当にありがとうございました。

高岡オーパスの佐野さんよりお手紙を頂きました。

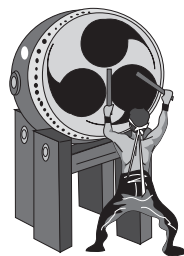


オーパス歴7年  
高岡オープン当初から会員の  
佐野幹夫さん(61才)



# 夏もオーパスのイベント盛りだくさん!

Summer event



## 納涼祭

高岡の納涼祭の風景です。



7/31(木) 17:00~21:00

大人も  
子供も  
全員集合!!

おいしい屋台やたのしい抽選会など用意して、夏の夜を満喫しましょう。ご家族、友達と一緒に遊びに来てね

## フィットネス

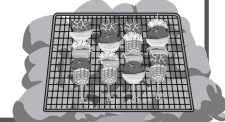
8/10(日)  
甲南 成田牧場にて  
バーベキュー大会開催します!

真正正銘「見蘭牛」を食べられます。



おいしいソフトクリームもありますよ!

「見蘭牛」は、和牛とホルスタインを合わせた甲賀郡特産の牛です。自家産の柔らかくておいしい肉を堪能しましょう。牛乳ッってカンジのソフトクリームは、子供から大人まで大人気だとか



## エアロビクス

山本 清文チーフの特別レッスン



エアロビクス世界チャンピオン山本清文チーフによる簡単で楽しいエアロビクス。詳しくは、後日お知らせ致します。

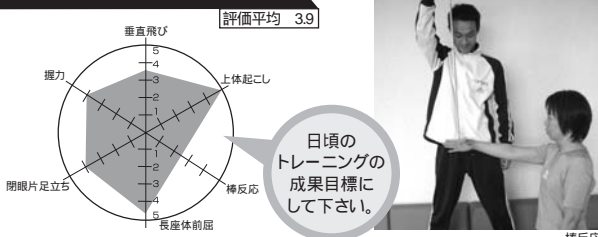
## 8月体力測定実施!

目指せNO.1!  
自分の年代のNO.1を狙ってみませんか?



年代別ランキング<男性部門>ベスト3					15年2月実施
20才代	30才代	40才代	50才代	60才代	
1 原 雄一 評価平均 4.8	岡本 英明 評価平均 4.6	杉山 勝治 評価平均 4.4	谷口 伸 評価平均 4.0	蔵 勝之 評価平均 3.9	
2 山添 豊和 評価平均 4.3	稲崎 真一 評価平均 4.3	谷口 康浩 評価平均 4.0	芦田 和行 評価平均 3.8	大前 充 評価平均 3.8	
3 神谷 博和 評価平均 4.3	北山 治男 評価平均 3.6	横山 俊祐 評価平均 3.9	皆川 広 評価平均 3.8	木村 邦夫 評価平均 3.0	

60才代ランキング1位 蔵勝之さんの場合



日頃のトレーニングの成果目標にして下さい。

老若男女問わず、たくさんの参加をおまちしてまーす!

## サマーセール

8月3日~8月9日の7日間

スイミング・エアロビクス商品など全商品  
**全品20% OFF!**  
(飲料・スナック類を除く)



安くてよい品をたくさんご用意してお待ちしております!!

## 親睦会を終えて

……谷口さんより



まず初めに、親睦会を開催していただきましたスタッフの方々には大変感謝しています。日頃はジム内で、顔は見たことがあっても話す機会がない方も、今回の親睦会で、鍋をつつきながら楽しい時間を共有でき、その後のジム通いも、前にも増して楽しくなり、私にとっては心も身体もリフレッシュできるジムになりました。

今後も、このような企画をよろしく願います。今回参加できなかった会員の皆様は、次回は参加されれば、また別の意味でジムが楽しくなりますよ。次回はバーベキューかな? 声をかけていただければ協力します。 谷口 康浩

## オーパスからのお願い

### サウナ・浴槽のかけ湯について

サウナ・浴槽をご利用される際は、かけ湯を行ってください。お願いします。



### マッサージ機の利用について

マッサージ機を利用される際は、衣服を着てご利用ください。またマッサージ機をご利用ながらの飲食は、お断りします。



### プール利用時について

プールをご利用の際は、アクセサリ類の着用を控えて頂きますようお願いいたします。アクセサリ類をプールに落とされますと、ケガをする恐れがありますのでご理解いただきますようお願い申し上げます。



## 休館日変更のお知らせ

- 7月30日(水) 通常営業
- 7月31日(木) 短縮営業 14:00まで
- 8月11日(月) 休館日
- 8月12日(火) 通常営業
- 8月13日(水) 短縮営業 18:00まで
- 8月14日~16日 休館日