

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

春号



SPRING



特別レッスン  
**矢野 真弓**

大好評につき  
又、お呼びしました。



特別レッスン  
**林 うの**

オーパス高岡人気の  
インストラクターが  
水口に来館!!

毎年恒例

## 春はイベント盛りだくさん!!



特別レッスン  
**佐藤 寿樹**

山本チーフ推薦  
エアロ世界ランカー

行って  
来ました!

**スキースノボーツアー**  
in 白馬八方尾根スキー場



特別レッスン  
**山本 清文**

楽しいエアロを  
体感しよう!

本日は晴天なり~  
パウダースノーを爽快地に滑りました。



楽しく滑って夜は宴会で  
おおいに盛り上がりました。



### もくじ

- 体組成筋量測定装置導入!!
- フィットネス 第4回体力測定結果発表
- エアロビクス NEWレッスン続々登場!!
- スイミングホノルルマスターズ練習生募集
- オーパススタッフ紹介
- 春の体験キャンペーン
- 3・4・5月のイベントスケジュール

# ご家族・ご友人に教えちゃおう! 春のダブルキャンペーン

## 3・6日 ▶ 4・30日

このチャンスを見逃すな!

### ① ペア入会会員募集!

ペア入会者には **入会金 50%off**  
 さらに入会金キャッシュバック制度適用!  
 2名以上の入会者に限ります。

### ② 春の¥1,000体験キャンペーン

期間中お1人様1回限り  
 税込 **¥1,000** で全施設使い放題!  
 レンタル用品も各々 **¥315** でお貸ししております。

さらに期間中プラス **¥840** であなたの体組成測定をいたします。

## 昨年よりも、さらにパワーアップ! 春はイベントもりだくさん!

### 3月

#### 山本清文 特別レッスン

20日 ▶ 21日

ローラーレッスン ▶ スマイルサーキット

世界レベルの動きを学ぼう!

山本 清文

世界チャンピオンの実力を持つ、山本清文のパフォーマンスと指導をスタジオで楽しみましょう。身体を動かす事の楽しさ、大切さを体感して下さい。

#### 水口オーパス初!! フリーマーケット開催

28日 10:00 ~ 12:00 OPUS第一駐車場 雨天中止

出店者大募集、あなたの家で眠っている服や小物etc...趣味で作ったものを販売してみませんか?  
 多数のご参加をお待ち致しております。

- お申込** フロントにある申込用紙に必要事項を記入の上、出店料(1区画¥1,000)を添えてお申込下さい。
- 締切** 3月25日(木) 出店料(¥1,000)はユニセフの募金に寄付させていただきます。

#### プロショップ 春のバーゲン

24日 ▶ 30日

今回は水着特集  
 ほしかったあの水着を!!プロショップ春のバーゲンにご期待下さい。



### 4月

#### 春の恒例イベント! お花見バスツアー

初旬 詳細は、後日POPにて...

きれいな桜を見に行こう!おいしい団子もありますよ~  
 さあ、ふるってご参加下さい。



#### 林 うの 特別レッスン

14日 ▶ 15日

高岡水口交流レッスン会 第3弾!!  
 高岡オーパスの人気インストラクター、林うのによる特別レッスン。内容は夏に向けて脂肪を燃やせ!!ファットバーンクラス。水口からは寺村インストラクターが高岡へいかれます。

林 うの

指導歴:9年  
 経歴:2002年サバイバルエアロビクス金沢大会インストラクター部門 優勝  
 2003年サバイバルエアロビクス金沢大会インストラクター部門 準優勝

#### 矢野 真弓 60分 特別アクアレッション

19日 ▶ 20日

日本を代表するアクアピクスの先生が来館!!  
 前回大好評だった矢野真弓、特別アクアレッション。今回はリクエストに応えて再登場して頂きます。  
 みなさん、この日はプールがアツイぞ!

矢野 真弓

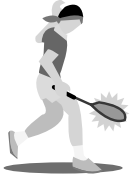
1995年~2000年 国際アクアエクササイズ総会(IAFC)日本代表プレゼンター。国内でも超~有名な先生です。どなたでも簡単で、楽しい水中エクササイズになります。通常のエアロビクスと違い、体力のない方にもお勧めです。また、エネルギーの消費量は、地上の約1.5倍になるので、ダイエット効果は抜群です。

#### 野外で広々、気持ちよ~く!! スポーツフェスタ2004

29日 9:00

マラソン、エアロビクス、パドミントン、フットサルお好きなスポーツを選んで青空の下で思いっきり汗をかこう!  
 春の希望ヶ丘公園だから爽快感間違いなし!

詳細は、後日POPにて...



### 5月

#### 佐藤寿樹 特別レッスン

14日 ▶ 15日

山本清文推薦のエアロビクス世界レベルの佐藤寿樹による特別レッスン。内容は、ファットバーンクラス。

佐藤 寿樹

2000年 全日本エアロビクス選手権大会ミックスペア部門準優勝、トリオ部門3位入賞  
 2001年 世界エアロビクス選手権大会トリオ部門5位入賞  
 2001年 2001ワールドゲームス日本代表(ペア、トリオ部門)

#### 特別教室!! ダンススイミング

18日 12:00 ▶ 13:30

昨年大好評だったトゥリトネスのダンススイミング!今回限りの特別教室です。顔つけができる方ならどなたでも参加OK!年齢不問です。

#### ちょっと変わった ボーリング大会

22日 19:00 ▶ 21:00

新感覚のボーリング!!腕に自身がある人、ない人関係なく勝つのはどっち~!?

詳細は、後日POPにて...

#### 癒しといえば... アロマペアストレッチ

25日 20:15

アロマでおやすみの特別版! ペアのストレッチでいつも以上の効果があります。そのあとは、お約束のマッサージ! 身も心も癒そう!

#### みんなで楽しく 断食ツアー

28日 ▶ 31日

2泊コースか3泊コースかを選んで、断食ツアーに行きます。高岡オーパスと合同で行います。場所は、長野県蓼科です。

お願ひ ストレッチを行なう際、他の人の迷惑にならないよう行なって下さい。  
 スタジオレッスンへの参加は、開始10分前までとさせていただきます。  
 プールをご利用の際は、イヤリング、アクセサリー類の着用はひかえて頂きますようお願いいたします。

プールご利用後は、身体をしっかりと拭いてからロッカーへ戻って頂きますようお願いいたします。  
 臨時駐車場内のバススペースには、駐車されないようお願いいたします。

NEW

**スポーツエアロ** ~ステップアップクラス~



スポーツエアロって何??という方も多いはず。今なにげなく動いているエアロの基本ステップ。これをいかに、正確にかつ大きく動いて動いているかをレッスン形式で楽しく指導して下さいます。このレッスンで、みなさんも正しいエアロの動き方に近づけてみませんか?



NEW

**スポーツエアロ** ~スキルアップクラス~



はねない動作中心のステップアップクラスに対し、このスキルアップクラスは、少しはねる動作を加えながら正確にかつダイナミックに動いていきます。手や足の動き1つ1つ注意しながら、きれいな姿勢で動いている自分を想像してみてください。きっと輝いて見えるはず。



NEW

**ローラーストレッチ**



フィットネスクラブでひそかなブームを呼んでいるローラークラス。しかし、オーバスのローラーは一味ちがいます。山本チーフが素材の厳選から製造まで手がけていること!!なので、ローラーを折り曲げてのストレッチもできます。らくらくにストレッチできたり、きれいな姿勢が保てたりなど、すばらしい効果をもつローラー。語るよりまずは体験!!とくに肩ががたい方、腰痛で・・・という方にオススメです。3月の山本チーフレッスンと、オーバスクラスでのプレレッスンをあたのしみに。



NEW

けんりゅう **剣劉先生の気功** ~月2回クラス~



日本でただ1人の特級気功師の称号をもつ先生によるレッスンを実現化!!  
先日の一周年イベントで行われ、再び呼んでほしいとのリクエストが非常に多かったほど人気のあるレッスンを1時間15分  
行います。日程等は、後日、スケジュール  
等でお知らせいたします。



大会にでてみたい!!  
もっと速く泳ぎたい!!  
水泳選手みたいに泳ぎたい!!  
懇親会で盛り上がりたいたい!!

**私たちと一緒に練習しませんか?**

そんな思いを胸に日々泳がれている方はきっと多いはず!!それなら私たちと一緒にマスターズに向けて練習しましょう!大会に向けての練習・泳法指導を行います。25m泳げる方なら誰でもOKです。速く泳げない方、自己流の方でも意欲さえあればOKです。沢山のご参加をおまちしております。

**日時** 毎週土曜日  
**20:00~21:10**  
**参加費** 無料  
**お申込** フロントにて必要事項記入  
**期間** 随時募集



**松岡 徹** インストラクター  
出身校: 金沢総合科学専門学校  
人間行動学科  
趣味: サッカーとお買い物  
抱負: 富山県の高岡オーパスより、サブチーフとしてやってまいりました。今年で勤続5年目を迎えます。“明るく、いつも元気”をモットーに頑張ります。



**宮原 さやか** インストラクター  
出身校: 大坂国際女子大学  
人間科学部 人間健康科学科  
趣味: スノーボード・カラオケ  
グルメ探し  
抱負: 毎日笑顔で、お待ちしております。これからもよろしくお願致します。

新入社員

これからも  
元気いっぱいの  
OPUSスタッフを  
よろしく  
お願いします!!

# 鏡ではみることのできない 体の組織をのぞいてみよう



## 西日本初!! 体組成筋量測定装置導入決定!! Physion XP

生体電気インピーダンス方式  
体組成筋量測定装置

人体に極めて微弱で安全な高周波電流を流して、生体電気インピーダンスを測定し、正確に四肢の筋肉量や左右バランス、生体組成情報を算出し、分かりやすく表示。スポーツ選手の体の強化や事故・疾病などによる弱った身体部位の強化・機能回復のチェックに。

最新機器



こんな方は  
ぜひ!!

体脂肪がなかなか落ちない方  
体力や日頃のエクササイズの結果を知りたい方  
リハビリで筋力をつけたい方

エクササイズの内容に疑問を持ち、心配な方  
体質を改善して、より健康な体を保ってみたい方  
スポーツ選手として運動能力をあげたい方

病院でも使われているMRIとの誤差は、なんと10%以内。その精密装置を使ってあなたの体を細かくチェック!!

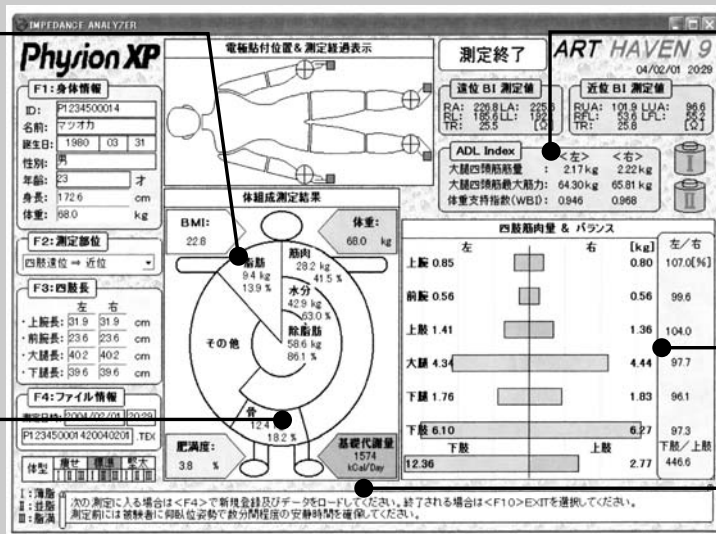
### 体脂肪率

脂肪率はもちろん、除脂肪体重もわかります。また、見た目にはわからない内臓脂肪タイプか皮下脂肪タイプかわかります!

### 骨量 & 水分量

年がたつにつれて低下するのは骨の質。特に女性にとって骨粗鬆症は、他人ごとではありません!! あなたの骨量がわかります。

肌や関節をみずみずしく保っているか? また、体内の水分量で実質年齢がわかります。



### 筋肉量

あなたの筋肉量が、寝たきり注意レベルから競技スポーツ選手レベルなのがわかります!!

### 四肢筋量 & バランス

四肢(腕と足の上下部)の筋肉量と左右、上下のバランスがわかります! バランスが悪いから、姿勢の悪化や背骨がゆがんだり悪影響がでます。あなたは大丈夫ですか!?

### 基礎代謝量

太りやすい体質か、太りにくい体質かが代謝数値で判断できます。

お1人様1回 420円(税込)で計測します。

1. 測定には、約10分程度がかかります。(カウンセリングを含んだ所要時間です。)
2. 運動前に測定をお願いします。
3. 食後1時間経過後の測定をお願いします。

個室で測定しますのであなたのプライバシーは厳守します。  
測定結果の低い項目に対して改善するためのアドバイスを致します。  
詳しくは、スタッフまでお問い合わせ下さい。

エクササイズの成果を  
みるため定期的に  
測定していきましょう。

## FITNESS

## 第4回 体力測定

去る2月10日(火)にOPUSのスタジオで体力測定を実施しました。  
たくさんのご参加の中から3名の結果を紹介させていただきます。



吉永 照夫さん (46歳)  
オーバス歴1年

オーバスには週5日来ています。腹筋・背筋は毎日かかざしていません。その後は、プールで泳ぎます。アウスグースが大好きです。

### 目標

今の目標はシェイプアップです。



山野 桃子さん (19歳)  
オーバス歴10ヶ月

オーバスでは、柔道のために週4回トレーニングしています。主に、ベンチ、スクワット...のパワー系のトレーニングです。次回は握力がUPするようがんばります。

### 目標

目標は柔道県大会優勝です!!

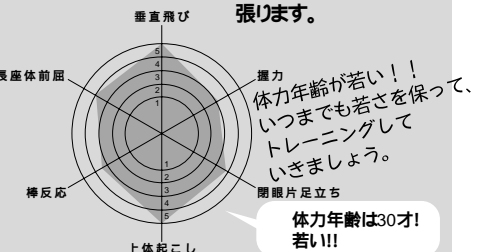


藤崎 佐恵子さん (46歳)  
オーバス歴7ヶ月

オーバスでは週4回ほど「シェイプUP、引き締まった体」を目標にエアロビクスや筋力トレーニングを頑張っています。

### 目標

次回の測定までに握力UP!! トレーニング頑張ります。



OPUSでは、半年に1回体力測定を実施しています。今の自分の体力や弱点を知り、目標を持ってトレーニングしていきましょう。次回もお楽しみに!!