

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

夏号



SUMMER

速報!

さあ、  
今すぐアクセス!

ホームページ  
開設しました  
www.opusclub.jp

6.20 OPEN

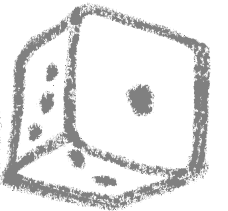
## 総勢300名のご参加 ありがとうございました

激戦で盛り上がりました。

4進む



ボレーシング大会



きれいな桜  
楽しめました。



お花見バスツアー

矢野先生  
おもしろかった~(^^)



矢野真弓さん  
特別レッスン

林うのさん特別レッスン

高岡オーパス  
林うのさん



2進む

### 春のイベント おかげさまで大盛況!! START

気分爽快

スポーツフェスタ



この夏もオーパスが  
皆様を熱く盛り上げて  
いきます!!

## GOAL

1回  
休み

フリーマーケット



佐藤寿樹さん  
特別レッスン

佐藤さん、はいポーズ!  
かってよく決まった!

アダルトウォーター  
ポーズできました。



ダンススイミング

### 夏号もくじ

- オーパス新企画 映画チケットプレゼント
- NEWサプリメント<FITNESS>
- 気功紹介<AEROBICS>
- オーパスの水が大変身!!<SWIMMING>
- OPUS夏のイベント...納涼祭
- OPUS夏のイベント...バーベQ大会
- OPUS夏のイベント...沖縄ツアー

裏面には... 納涼祭

## オーパス抽選チケット付

# OPUS夏のイベントスケジュール

7月29日(木) PM5:00~  
OPUS第一駐車場にて

## 納涼祭を開催!!

抽選で...

京都 京情諸あふれる古都の風物詩  
鴨川の川床(ペア)ご招待



屋台もたくさん 去年以上の屋台が出るよ!

- ・ビール&ジュース
- ・枝豆
- ・焼き鳥
- ・ポテトフライ
- ・フルーツポンチ
- ・おにぎり
- ・焼きおにぎり
- ・フランクフルト
- ・かき氷
- ・やきそば



**募集!!** 納涼祭でのステージ発表してくれる方  
★もちろん賞品もアリ!!興味のある方はスタッフまで!!

## 8月8日(日) バーベキュー大会

おもしろい企画をご用意しております!

詳しくは後日POPにてお知らせします。



## 9月下旬または10月初旬(予定) 沖縄ツアー スキューバダイビング

沖縄の青い海を体験しよう!

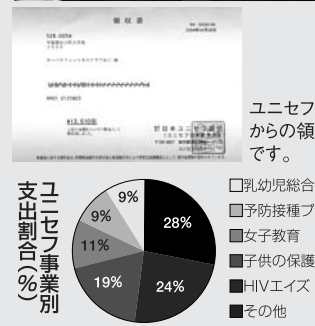
詳しくは後日お知らせ致します。



## ユニセフ募金ご協力ありがとうございました。



今回の募金総額は13,510円です。予防注射なら約1,351人に打って、命を助けることができた事になります。皆様のやさしい気持ちが届きました。水口オーパス初のフリーマーケットも皆様のお陰で大変盛大に開催されました。フリーマーケット出店料とフロントに設置した募金箱は全てユニセフ募金に寄付させていただきました。皆様ご協力ありがとうございました。この募金は世界中の恵まれない子供達が少しでも健康でいられるようにと設立当初よりオーパスも参加し、今後も協力していきたいと思っております。



カウンターに募金箱を設置しています。

## 耳より情報

子供にさせてよかった習い事ランキングで「スイミング」が1位!

オーパスでは、お父さん、お母さんの期待に応えられるようスイミングクラブの指導も全力で取り組んでいます。

### 「子供に習わせ」

順位	名前	得票数
1位	スイミング	597
2位	ピアノ・音楽	356
3位	習字・書道	175
4位	英語・英会話	139
5位	そろばん	106

インターネットにおいて、世間一般の方々を対象に、全国の各地から年齢を問わず何千人(今回のこの「子供にさせてよかった習い事」という大勢の返答を頼りに、ランキングがだされていきました。その結果、群を抜いて圧倒的に「スイミング」という回答がありました。どうしていいのかの理由に、一番多かった意見はやはり「風邪をひかなくなった」や喘息がよくなったなどの身体向上の理由ですが、精神面においての成長などの意見も多々ありました。それらを抜粋した記事はオッピー新聞に掲載してあります。読売ファミリーのランキングでも1位獲得!!

## 納涼祭抽選応募チケット

お名前をご記入の上、納涼祭当日PM5:00~PM7:00までにフロントの抽選箱に投函をお願いします。  
<必ず切り取って下さい>



お名前

印なきものは無効

※抽選は当日終了間近に行います。当選されても不在の場合は再度抽選とさせていただきます。



### お願い

- 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参加される方は、途中入場をお断りしております。
- 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。
- 盗難予防のためロッカー施錠は必ずお願いいたします。

気功は自分自身の気を鍛錬するのが基本です。始めた当初は変化がなくても、お湯がある温度になると沸騰して湯気になるように効果が現れます。さあ、あなたも気功で健康を維持・促進させましょう。

## 気功ってなに? どんな事をするの?

オーパス会員さんの間でもじわじわと人気が出できた「気功」。でも気功の事はよくわからない方もきっと多いはず。そこで今回は「気功」について大特集します!気功の世界へようこそ

### 「気」とは? What's「気」? 一剣劉先生談一

氣を信じる、信じないと言う前に、氣というものがどういふものか知る事が、まず気功の第一歩です。空気、電気、湿気などの自然現象から気持ち、気付く、殺気など心の働き、病気、邪気など病気に関する意味合いなど、一見気とは無関係なようで、実は気の性質をよく表しています。

### オーパスでは2種類の気功を行っています。

特級気功師  
**剣 KEN RYU 劉 先生**



1965年生まれ  
北京出身  
乾字龍門功副会長  
乾字龍門功研究会顧問  
薬膳館中国気功・  
太極拳教室顧問

乾字龍門功創始者、蘇学良老師の孫で、7歳より気功を始めた。厳しい修行を重ね、特級気功師の称号を与えられた。日本でこの称号を持つのは剣劉先生ただ一人である。

### 乾字龍門功 (けんじりゅうもんこう)

乾字龍門功の特徴として2つあげられます。「意念、氣の流れ、筋肉の動き全てが理に適っていること」、「中国哲学の古典思想(黄老学派)や易经学の理論に裏付けられていること」です。まさに文武両道の気功法です。乾字龍門功の練習を続けることによって、強いエネルギーを養うことができるので、病気の自己回復や積極的な健康増進の力がつきます。

毎月2回 第一水曜日  
第三日曜日

中村先生・長倉先生の気功レッスン

### 練功十八法 (れんこうじゅうはちほう)

伝統的な中国の医学(按摩・指圧療法など)や武術(太極拳など)、鍛錬法(気功法、五禽戯など)をもとに上海の東昌路地段医院の先生方が、現代医学の知識をも取り入れて新しく考案した病氣予防と治療を結びつけた保健体操です。全部で6組36節の体操ですが、大きく前段・後段・益気功に分かれ、それぞれが3組18節から構成され病変部の機能の回復を促進させる特徴があります。

毎月2回 火曜日 12:45~13:45  
木曜日 10:30~11:15

### 気功大好きな会員さんにインタビュー!

#### ズバリ!気功を続けて変わった事はなんですか?

松本 和子さん

- 肩こりが治った。肩だけじゃなくて体全体がすごく軽くなって楽になった!
- 中国ならではの(?) 普段とは違う体の使い方をするので、ゆっくりだけど全身が動かせる。

工藤 昌江さん

- ツボを覚えてもらえるので、自分でできるのがいい。家でもやっていますよ!
- 最近自分の中にある「気」のめぐりがよくなってきた気がします!
- 柔軟性がUPLした!
- 気功のおかげでぐっすり眠れる。

宮原 千鶴子さん

- ゆっくりした動きなので抵抗なく、参加しやすいです。
- 顔のツボやマッサージを教えてください。目尻のマッサージをすると目がすっきりするんです。
- 体が柔らかくなったし、肩こりも解消できました。

北村 慎三さん・恵津子さんご夫妻

- 激しい運動ではないけれど、血の流れが良くなって、自然と汗がでてくるんですよ。足のむくみも取れて全身が軽くなりました。
- 体も柔らかくなりました。
- お年寄りの方にも安心ですね。

#### その他

- 冷え性が治った!指先がびりびりと感じ、レッスン後はずっとポカポカ。レッスンがあった時の夜は興奮して寝れないんですよ!!気を静めるツボを押してから寝るんです!

### この夏から気功を満喫してみたいかですか!?

# プールの水が大変身

いろいろな効果があるので、ぜひ一度体験してみてください。夏はプールで健康的な身体に変身!!

## 安心できる「水」を求めてナノ・テクノロジーのパワーで化粧水のプールに!



(※ナノ:10億分の1メートル)

今までプールに入って肌にトラブルのあった方、是非一度体験してみてください。

最先端「電子波水処理装置」による活性水をオーパス全館で使用するようになりました。水の分子が超極小なため、浸透性にすぐれた化粧水のような肌触りと高い温浴効果を実現!スタッフも実際に化粧水として使用しているほどです。

### オーパスの新しい「水」は?

本来水の分子はぎざざりひしめき合っています。1ミクロン以下の汚れやゴミは濾過機を通過していくため、プールの透明度を落とす原因になります。ナノ・テクノロジーは水を5~6個の分子集団に分かれさせる為、汚れやごみ同士、凝集作用で集まり固まるので濾過機に引っかかり、逆洗で外に排出されます。そのため非常に高い透明度を実現できるのです。

### 驚愕のナノ・パワー

「ナノの水を作る」という電子波水処理装置ですが、当クラブが導入した装置は非常にグレードの高いものなので、実際には「ナノ(10億分の1メートル)」を超えて、限りなく「ピコ(1000億分の1メートル)」に近い水を作り出すことができます。しかもその装置を井戸水のみならず、全館で使用する全ての水に取り付けましたので、館内の水は全て化粧水と同質ともいえる水に変化しました。当クラブのスタッフはその水を冷蔵庫で保管し、保管後一ヶ月は実際に化粧水として利用しているほどです。「泳いで健康になる」だけでなく、「浸かっているだけでも健康になる」プールへぜひ、お越し下さい。

### 具体的な効果

- 塩素臭がしない。
- レジオネラ菌他、菌類の発生を防ぐ。
- 保温性が高い。
- 肌への浸透性が優れている。
- 血管内の掃除をしてくれる。
- 毛穴の汚れをとってくれる。
- 泳ぎやすくなる。

### 大変身したオーパスの「水」を体験した会員様の声

横田順子さん

水が柔らかくなり、臭みがなくなった。

安井祐子さん

肌がしっとりするようになりました。

香川美加さん

肌のツッパリ感がなくなり、しっとりします。プールの水がなめらかになり、泳ぎやすいです。

宇野泰江さん

泳ぎやすくなり、髪の毛が以前より絡まなくなりました。

西森示豊さん

プールの水に透明度が出ましたね。

山崎祐子さん

少し冷たいと感じますが、水はとてきれいなになりました。

まだ体験していない方は、あなたご自身で体験してください。今までにない発見があります。



オーパス新企画 この夏話題の新作映画目白押し!

観たいヨ!

**映画チケットプレゼント!**

新規入会者を紹介していただくと、ご紹介された方とご紹介していただいた方にうれしいプレゼント! 皆様多数のご紹介お待ちしております。



◆本サービスは継続的に行ってまいります。◆又、これまで通り入会金キャッシュバック制度もご利用いただけます。



**ご紹介した方**

お一人ご紹介いただき入会された場合

**映画鑑賞券1枚プレゼント**

※ご本人様が同行された場合はご本人様にお渡ししますが、ご同行されない場合はご入会の方にお渡し致しますのでご友人から頂いて下さい。



**ご紹介された方**

ご紹介された方は、入会時に

**プロショップ20%OFF券プレゼント**

※これからスポーツを始める方をサポートします。また、ご紹介いただいたご友人と一緒にご利用いただいてもかまいません。



**NEWサプリメント紹介**

全米No.1サプリメント OPUSに入荷!!

本物はここが違う!!



organic! 無農薬天然原料 100%



プロショップにて販売しております!!

医家向けサプリメント売り上げ部門全米No.1

**「バイタルケアーズ」**

アメリカの病院で一番多く出されている高品質サプリメントをオーパスでも入荷しました。トレーニングの効果アップ・健康面のサポートに是非!

バイタルケアーズのサプリメントは以下の厳しい基準により製造されています。

- 無農薬・天然素材を100%使用しています。
- 医師が信頼する極めて高い品質と安全性を常に維持します。
- ヨーロッパの厳しい規格に準拠したハーブを使用します。
- 米国食品医薬品局 (FDA) が求める品質管理体制を完全遵守します。

雑誌でも数多く紹介されています。



バイタルケアーズサプリメント一覧			
名称	こんな方におすすめします。	名称	こんな方におすすめします。
ダイエットをしたいあなたへ		関節の痛みにお悩みの方に	
高分子キトサン	甘いものが大好きな方におすすめ。糖分の体内への吸収を抑える働きがあります。蟹アレルギーの方はお控え下さい。	コンドロイチン	関節の軟骨の生成に効果的です。
マルチダイエットハーブ	ダイエットしたい方を強力サポート。高品質のハーブティーです。	グルコサミン	関節痛の方におすすめ。蟹アレルギーの方はお控え下さい。
マルチビタミン・ミネラル マルチアミノ酸20種	体に必要な栄養素を1粒でとることができます。	ビタミンC	コラーゲン生成に役立ちます。
みずみずしいお肌を保ちたいあなたへ		スポーツを楽しみたい方へ	
ビタミンB群(B1・B2・B6・B12)	美容、肌荒れ対策に・・・	カルシウム マグネシウム	スポーツ選手におすすめのサプリメント。筋肉を持続的に使うと、特に消費されるミネラルです。
ビタミンC	シミやそばかすを予防します。お肌を美しく保ちたい方におすすめです。	COQ10(コエンザイム)	スタミナ切れを防ぐ効果があります。
COQ10(コエンザイム)	エネルギーUPしたい方、美容を保ちたい方におすすめ。今、話題のサプリメントです。	ストレスを感じている方へ	
若々しさを保ちたいあなたへ		ゴツコラー (ツボクサの葉)	精神を安定させる効果があります。また、快適な生活と安眠をもたらしてくれます。
ビタミンD	骨粗鬆症の予防に効果大です。	ビタミンB群	ストレスを感じている方におすすめ。
ビタミンE400	若々しさを保ちたい方におすすめ。血液をさらさらにします。	風邪でお悩みの方へ	
マルチフラボイド	若々しさを保ちたい方におすすめです。植物ポリフェノールの1種です。	エキナセア	免疫力を高めたい方におすすめ。
ガーリック無臭	疲れやすい方におすすめです。滋養強壮に効果的です。	ベーターカロチン ビタミンA	野菜不足の方におすすめ。口内炎や夜盲症の方もぜひお使い下さい。
ホモシトロール	生活習慣病予防。特に動脈硬化を予防します。	ガーリック無臭	疲れやすい方におすすめ。
プロショップにて好評発売中!!		成長期のお子様へ	
		ビタキッズ (子供用マルチビタミン)	お子様の成長のために・・・。
		驚異のサプリメント	
		メガミン	14種類のミネラルがこれ1本でOK。普段の食事でもなかなか摂取できないミネラルも豊富に摂れます。