

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

夏の思い出納涼祭

秋号

*・BBS

[No.14] 納涼祭楽しかったです。

投稿者: 2430

2004/07/

納涼祭、本当に楽しかったです。
kidsのエアロ演技は可愛かったし
ゲーム大会ではアミノバリューのタオルももらえて
嬉しかったです。
スタッフの皆さんは本当にお疲れ様でした。

BBSに会員様のあたたかい
メッセージが届いていました。 [この記事に返信]

大当たり 超ラッキー 抽選会

この秋もイベント 盛りだくさん!!

具真の愛顧に感謝して特別盛り上げました。

速報!!



見事優勝したオーパスジュニア
おめでとう!!

クリスタルガイザー全日本エアロピクス北陸大会で
ジュニア部門にてオーパス水口が見事1位2位
オーパス高岡が3位を独占!!



9月5日に行われたクリスタルガイザーカップ全日本エアロピクス
北陸大会 ジュニア部門にて、今堀インストラクター、徳地インス
トラクター(水口)堅田インストラクター(高岡)の見事な指導のもと、
なんと1、2、3フィニッシュの快挙!!
みんなやったね!ご父兄の皆様本当におめでとうございます。
今後も皆さんの暖かい応援をよろしくお願いします。

高岡・水口オーパス親睦企画

フットサル大会報告

8月29日(日)に高岡・水口オーパス親睦フットサル大会が、
滋賀県の野洲川運動公園サッカー場にて開かれました。各
チーム、接戦で大変盛り上りました。このような交流企画を
今後もしていきたいと思えます。試合結果は、高岡オー
パスが見事、優勝致しました。おめでとうございます。1位高岡
オーパス、2位水口オーパス、3位FC FIRE、4位石原FC。



詳しくは
裏面を
ご覧下さい!

紹介キャンペーン+映画チケット 9月23日→10月31日

もくじ

ダイエット食品について

新インストラクター

特別レッスン

断食ツアー報告

水泳記録会 & ゲーム大会開催

秋のキャンペーン

イベント情報

飲むだけで痩せるものは、 身体に毒だから!

最近、巷には写真や体験談を載せて、あたかも真実味をかもし出しているダイエット食品が多く見受けられます。痩せたい人には、楽をして痩せられるなら、それに越した事は無いわけです。しかし、最近新聞紙面に多く取り上げられている記事を載せて頂きましたが、ほとんどが実証無しと判断され、それに伴いトラブルも多く、国から通信販売会社に排除命令が出されました。つまり、消費者は騙されたわけです。脂肪を燃焼するには身体を動かさなくてはならないのです。サウナで汗をかいても、それは脂肪燃焼が行われていないので、脂肪が減ることはありません。単に水分が汗腺から体外に出たに他なりません。以前にアプトロニクスについての危険性や効果についての話しましたが、結局は楽しんで脂肪は取れないということですね。

**ダイエット食品を
過信してませんか。**
知らないこと大変なことになるですよ!



公取委が排除命令
新規定で初

タイエツト食品 効果裏付けなし

「ダイエット食品」の広告として「実証無し」と判断され、それに伴いトラブルも多く、国から通信販売会社に排除命令が出されました。つまり、消費者は騙されたわけです。脂肪を燃焼するには身体を動かさなくてはならないのです。サウナで汗をかいても、それは脂肪燃焼が行われていないので、脂肪が減ることはありません。単に水分が汗腺から体外に出たに他なりません。以前にアプトロニクスについての危険性や効果についての話しましたが、結局は楽しんで脂肪は取れないということですね。

「ダイエット食品」の広告として「実証無し」と判断され、それに伴いトラブルも多く、国から通信販売会社に排除命令が出されました。つまり、消費者は騙されたわけです。脂肪を燃焼するには身体を動かさなくてはならないのです。サウナで汗をかいても、それは脂肪燃焼が行われていないので、脂肪が減ることはありません。単に水分が汗腺から体外に出たに他なりません。以前にアプトロニクスについての危険性や効果についての話しましたが、結局は楽しんで脂肪は取れないということですね。

「ダイエット食品」の広告として「実証無し」と判断され、それに伴いトラブルも多く、国から通信販売会社に排除命令が出されました。つまり、消費者は騙されたわけです。脂肪を燃焼するには身体を動かさなくてはならないのです。サウナで汗をかいても、それは脂肪燃焼が行われていないので、脂肪が減ることはありません。単に水分が汗腺から体外に出たに他なりません。以前にアプトロニクスについての危険性や効果についての話しましたが、結局は楽しんで脂肪は取れないということですね。

働くためにも鍛える

最新科学でわかったことは、筋肉を鍛えると、ホルモンの分泌が活発化するということです。ホルモンは老化を防ぐ効果がありますので、いつまでも若々しい体を保持する事ができます。また、筋力UPすることで疲れにくい体を作る事はもちろん、ケガや病気への予防となります。その他にもたくさんの効果があり、現にオーパスに通っていただいている会員の皆様から良く聞く声を以下に列挙させていただきますと、

1. 運動をする事で疲労感がとれた!
2. ハードな1日が、楽に感じた。
3. 寝付けが良くなり、熟睡できた!
4. 気分爽快、ストレスが消えた!
5. 食欲増進、食事がおいしく感じる。
6. 新しい趣味が見つかった。

といった効果を実感された方が、非常に多い事にスタッフも大変嬉しく思います。この現代、健康で丈夫な体づくりをして、働くために鍛えるといった考えでトレーニングをされる方が増えつつあります。「体がだるい」、「疲れた」といった時こそ、オーパスに来て、軽い運動をするだけでも次の日に疲れを残さない事うけあいです。ぜひ一度試して頂ければ、きっと実感してもらえることでしょう。



30代、働くため鍛える

筋力トレーニングで
肉体・精神を自己
肯定

元気に働く為にも鍛えよう!

絶食で体重が減るのは、 筋肉が落ちただけ!

絶食や極少の食事によるダイエットが女性に多く見られます。健康に痩せなくても「見た目さえ良ければ」という女性も多く見受けられます。栄養を補給しなければ、脂肪が落ちるのでは無くして筋肉や骨からの栄養分を取り込みます。筋肉は脂肪を燃やす工場のようなものですから、筋肉が細まれば脂肪の燃焼も期待できません。また、カルシウムは女性にとって骨粗鬆症の問題から大変大切な栄養素です。骨からカルシウムを捨ててまで、体重にこだわるだけの食事でのダイエットは危険という他ありません。



OPUSはあなたの目的をトータルにサポートします!

OPUS Fitness & Swimming

オーパスならトータルサポート

イベント

10月19日 火

伝説のボディビルダー
森永経一郎氏による講義

プロの脂肪をとる方法

今回は「プロの脂肪の落とし方」を講義して頂きます。1~2ヶ月で10%の脂肪を落とす方法。みなさんのこの機会にぜひ、プロの秘訣を伝授してもらおう~

身体をきれいにしたい方は! 若者男女問わず!

PROFILE
2002 アメリカNPC
アイアンマン・ライトヘビー級優勝
名古屋市にあるボディビルジム
「OSSU(オッス)」代表
HOME PAGE : nifty.com/kyo-morinaga/



サポート1

こんな欲しかった!!

9月23日(木)
いよいよスタート!!

野菜ジュースコーナー設置

ナチュラルスタンド フロントにていよいよOPEN!!

完全無農薬野菜と完全無農薬フルーツを使って、野菜ジュースやフルーツジュースであなたの健康をサポートします。このジュースはお客様の目の前で一杯一杯手作りで作るジュースバー方式です。オリジナルジュースを召し上げられ



9/23~30オープン期間として
通常価格の50円割引で
提供致します。

サポート2

おいしく健康的に

女性のための

飲みやすい プロテイン入荷!! ホエイプロテイン

プロテインは「おいしくない」、「苦くて飲みにくい」という方にオススメ! 完全国内生産だから品質も安全で、とってもおいしいプロテインがオーパスに入荷します。この秋から筋力UPやダイエットを...という方、ぜひ、お試下さい。メロンやフルーツミックス等いろいろあるよ! 例えば、ミルクと割ったらメロンオーレ!? 健康補助食品としてご利用下さい。



販売開始!

お知らせ

12月1日までお休みします。

体組成筋量測定装置 Physion XP

身体の組織をのぞく、Physion XP(フィジオン)は、9月から12月1日の間、測定を休止します。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、また12月2日より再開致しますので何卒ご了承下さい。



スポーツの秋キャンペーン

お楽しみください

期間：9月23日(木)～10月31日(日)

只今通常
入会金の

只今入会金50%OFFキャンペーン実施中!この機会にぜひ、お友達をご紹介下さい。

50%off

さらに!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。

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

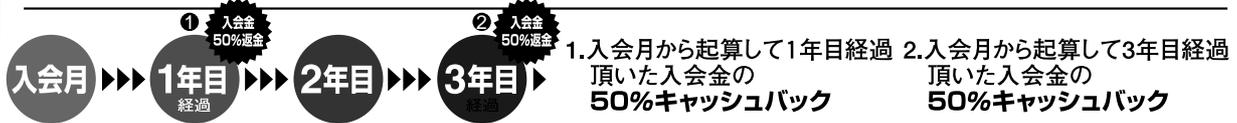
ご紹介された方は、入会時に

**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。



さらに
キャッシュ
バック



インフォメーション

9/23 **野菜ジュースコーナー設置 ナチュラルスタンド**

完全無農薬野菜とフルーツであなたの健康をサポートします。目の前で手作りで作るジュースバー方式です。オリジナルジュースを召し上がり

9/23(木)～30(木)オープン期間として通常価格の50%割引で提供致します。

10/31 **泳がない大人のゲーム大会**

OPUSのプールで、誰でも簡単に参加できちゃう大人のゲーム大会を開催致します。ゲーム内容は、当日までのお楽しみ! 沢山の参加をお待ちしております。



10/12・3 **最後の夏を満喫しよう! 沖縄ツアー**

高級リゾートホテルに泊まって、マリンスポーツにレジャーに観光にと楽しみ方色々2泊3日。オーバス～オーバスまでの送迎らくらく旅行!

料金:お一人様なんと!
68,000円(2名1室ご利用)
(1名1室ご利用の場合は88,000円となります)
お申込締切り:9月9日まで

日時未定 **歩こう会**

詳細は後日POPにてお知らせ致します。お楽しみに!!



スゴいやつらがやって来る!これを見逃せない!!!

9/26 **山本清文 特別レッスン**

内容は今回も大人気のスポーツエアロピクス。競技中の抜群のコンディションでレッスンします。

たのしいスポーツエアロ みんなで体験しよう!!



10/13・14 **林知美さん 特別レッスン**

皆さん!お待たせしました~!秋の特別レッスンの水口高岡交流は高岡オーバス林知美インストラクターの特別レッスンです。内容はFBクラスです。フィットネスクラブとして、高岡のジムを盛り上げている名インストラクターのおすすめレッスン!ぜひ、お楽しみ下さい!!



10/19 **森永経一郎氏 による講義**

脂肪をとるそのコツをプロが伝授

ボディビルダーは1~2ヶ月で10%の脂肪を落とします。みなさんこの機会にその方法を伝授してもらおう~ この機会を見逃すな!



11/8・9 **吉田知子 特別レッスン**

テレビでも活躍中のインストラクターがオーバスにやって来る!超一流の技術とレッスンでスタジオを大いに盛り上げてくれます。内容は<朝の部>ファットバーン <夜の部>スポーツエアロ



12/2 **フィジオン 測定開始**

身体の組織をのぞく、Physion XP(フィジオン)は、9月~12月1日の間、測定を休止します。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、また12月2日より再開致しますので何卒ご了承下さい。



12月予定 **忘年会**

一年の締めくくりに忘年会を初開催いたします。詳細は後日POPにてお知らせ致します。お楽しみに!!



オーバスHPでスケジュールの確認も出来ます!

▶▶▶ <http://www.opusclub.jp/>

秋のオススメ (ヒップホップ)

HIP HOP

全てのスポーツに必要なリズム感を養います

皆さんはHIP HOPには参加されましたか? なかなか若い人だけのダンスと思われがちですが、実は何を隠そう全てのスポーツに必要なリズム感を養うことのできるダンスです。誰でも気軽に安心して出来るようになっております。

効果

- ・体脂肪燃焼効果 → スリムなボディを作れます。
- ・普段使わない筋肉を使う → 全身の引き締め効果的

水曜21.00 - 22.00
スマイルHIPHOP
初心者の方から毎週の方
気軽に参加して下さい

日曜16.15 - 17.15 (HIPHOP)
初心者の方から毎週の方
色々な動きに挑戦しよう!



皆さん、
まずは気軽に
参加しましょう!

尾形 繁 インストラクター

新インストラクター登場

趣味
バイク・ツーリング・
スキューバダイビング
特技
ダンス・歌



木曜日 20:15 ~
スマイルクラス

みぞえ みき
三添 美樹 インストラクター

初めまして! 9月よりエアロビクスを担当します。「まだまだ未熟ですがスタジオを盛り上げていきますので、よろしくお願ひ致します。私と一緒に心身共にリフレッシュして引き締まったボディを作らしましょう!!」

特別レッスン

1 10/13 水

水口高岡
交流レッスン



気軽にどんどん
参加して下さい!

高岡オーパス
社員インストラクター
はやし ともみ
林 知美 インストラクター

皆さん! お待たせしました~! 秋の特別レッスンの第一弾。高岡オーパス林知美インストラクターの特別レッスンです。内容はFBクラスです。フィットネスチーフとして、高岡のジムを盛り上げている各インストラクターのおすすめレッスン!

2 11/8 火

ベア日本
チャンピオンのレッスン



- ・ジャパンサーキットツアー 03 女性シングル部門 優勝
- ・SUZUKI JAPAN CUP 全日本エアロビクス選手権大会 03 ベア部門 優勝
- ・SUZUKI WORLDCUP 世界選手権大会 ミックスベア部門 4位入賞

よした ともこ
吉田 知子 インストラクター

テレビでも活躍中のインストラクターがオーパスにやって来る! 超一流の技術とレッスンでスタジオを大いに盛り上げてくれます。レッスン内容は<朝の部>ファットバーン<夜の部>スポーツエアロの予定です。また今回は競技用デモンストレーションをスタジオで少しだけ披露して頂きます。普段なかなか間近で見ることの出来ない現役日本チャンピオンの華麗な動きは必見です。 詳しくは後日POPにて...

ステージ

断食ツアーの報告をいたしま〜す!!

長野県蓼科の大自然の中で
自分と語り合う3泊4日でした。



去年形田支配人が断食ツアーで14kgやせた事に加え、その3泊4日の断食が非常に良い経験だった事から今年スイミングの企画で断食ツアーを行いました。予想以上の反響で9人も参加して頂き非常にうれしい限りでした。そして参加して頂いた方々それぞれが又、参加したいと言って頂き企画した側としては、大変うれしい限りでした。そこで断食へ行って来た結果を皆様に報告します。



断食ツアーで作った
うづわです。

心の贅肉身体の中より。マイニチがゆつたりと過ごせ、1日2度のジュースと沢山の種類のハーブティーやお茶などで空腹感もなく看護士さんの毎日2度のチエックや栄養士さんの講義など色々わかりやすく、エックや栄養士さんの講義など色々わかりやすく、又散歩をしたり陶芸を楽しんだり毎日があっという間に過ぎて行きました。 (M.S 50代女性)

5月28日~5月31日の3泊4日の「断食ツアー」に参加しての感想を一言言え! 来年もぜひこの企画を計画していただきたい! 皆さん断食... 座禅を組んでの辛い修行なんですよ? って、そう思い浮かべるのでしょうか? 最初は不安と期待の入り混じった複雑な気持ちでした。いかにせん、到着してみれば不安がいっせいに吹き飛びました。長野・女神湖を眼前の環境抜群のリゾートホテルが断食施設になっており、個室をいただきお医者さんのメディカルチェックを受け、少々決まり事がある以外は何の束縛もありません。希望すればエステや整体も受けられ、2日半の断食期間もあまり苦痛なく女神湖を散策し、読書をし、快適に過ごせたように思います。これまでの物見遊山の旅行も良いですが、身体の事を考えたら心身共に深くできこれほど贅沢な気分を味わった旅行はないように思います。ちなみに断食効果は3泊4日で2kgの減量。2ヶ月たった今、トータルで8kg減量できたようです。リバウンドしないよう暇を見つけてオーパスに通いに精を出しております。 (M.S 50代女性)

3泊4日で 4kg減量
その後一ヶ月で 4kg減量
合計 8kg減量

考えているよりは空腹感がなく、ダイエットって、こーやるのかという風に思いました。又来年も参加したいと思いました。 (Y.Y 50代女性)

3泊4日で 2kg減量
その後一ヶ月で 2kg減量
合計 4kg減量

3泊4日で 3kg減量
その後一ヶ月で 2kg減量
合計 5kg減量

始めは「断食に行っても本当に減量できるのか耐えられるのか」すごく不安でした。でも、実際に行ってみるとほとんどが自由時間です。何もなかったの、のんびり過ごしていました。ハーブティーとか飲み物はいくら飲んでよかったので、お腹は毎日少しずつ空かかっていたです。断食ツアーが終わってからの食事でも食べていい物、食べたらダメな物あって、いいものはかり食べていたら、そのまま減ってきているし、以前より体調も良くなっているの来年もあればまた行きたいなあと思っています。 (Y.F 20代女性)

3泊4日で 2.5kg減量
その後一ヶ月で 7kg減量
合計 9.5kg減量

大人の泳がないゲーム大会開催

10月31日(日) 15:00 ~ 18:00

さあ、お待ちせ致しました! OPENして以来初めて開催する大人の泳がないゲーム大会。今回なんと自動計時装置「タッチ板」を購入致しました。そのことで本大会の雰囲気を楽しみませんか? 飛び込みはなくても大丈夫!!

日頃の練習の成果を見るのに絶好の機会です。25M ~ 50Mの各種泳ぎとゲーム大会のみでOK!! 詳しくはPOPにてお知らせ致します。たいさんにも参加お待ち致しております。