

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



あけましておめでとうございませ
2005年もスタッフ一同オーパスを
全力で盛り上げていきます
今年もよろしくお願いたします

こうきには
みんなの願いが
つまってる

ぼうねんかい
日頃の疲れを
癒そうかい

みおわばん
おわばん
イベント
大盛況

これからも
毎日
コツコツ
頑張るぞ!

はやしさん
楽しいレッスン
ありがとう

よしださん
演技もしゃべりも
一流だ

たのしいと
笑顔も自然と
こぼれ出す

もくじ

- ◆ レポート
- ◆ むくみ・冷え性
- ◆ ヨガクラス登場
- ◆ 大人の水泳記録会 & 水中運動会
- ◆ 井原正巳来館
- ◆ 知人・友人紹介 キャンペーン
- ◆ 新春イベント
- ◆ お知らせ

オーパスの会員さんが大健闘しました。

全日本陸上マスターズ選手権
40~44才の部 砲丸投げ優勝



ほぼ毎日筋力トレーニングをしています。また水泳やエアロビクスは筋肉をほぐす為に行っています。今後の目標は自分の作った日本記録を越えアジア記録まで、あと少しなのでその記録を越えられるまで頑張ります。

坂下 和子さん

第13回短水路日本選手権大会フィンスイミング
25BF、50BF、50SF年齢別(S5)の部優勝
50BF年齢別(S5)の部準優勝



オーパスのプールで、夜に練習をしています!フィンには、水泳より速く泳げる事に魅力を感じ、半年前から始めました。本番では緊張のせいか、体が重く、ベストには遠く及びませんでした。次は総合1位を目指し、さらにパワーアップをしたいと思います。

久保 達也さん

日本一おめでとう!!

スズキ ジャパン カップ
SUZUKI JAPAN CUP 2004 大会報告

今堀 裕子インストラクター

火曜日夜「スキルアップ、はじめて」担当

関西大会2位
全国大会7位 おめでとうございませ

吉田 知子さん

前回特別レッスンをしてくれた
吉田 知子さんは全国大会3位でした!!

- ・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 WORLD CUP 世界選手権大会 ミックスベア部門 4位入賞



二人は仲良し~♪

今話題の ヨガ&パワーヨガクラスがオーパスに登場!!

期待のクラスがいよいよスタート!みなさんの参加お待ちしております!!



姿勢改善

便秘に

腰痛予防

肩こり対策

シェイプアップ

男性もお気軽にどうぞ

「ヨガ」とは!?

インド生まれの数千年以上の長い歴史の中で実施されながら発展してきた科学性と合理性を備えた心身一如のすばらしい健康法です。精神のより深い目覚めとやすらぎを目指し、心と体のバランスを整え、体の内部から健康を生み出す事ができます。

「ヨガ」クラス担当

NEW FACE!



山内 節子インストラクター
SETSUKO YAMAUCHI
指導歴15年

「ヨガ」のゆったりとしたポーズで心と体の呼吸を整えて、心と体の安らぎを取り戻しましょう。「マイペースで心身ともに健やかに!」よろしくお願ひします。

曜日	時間
金曜日	14:30 ~ 15:30

「パワーヨガ」クラス担当

徳地 千草インストラクター
CHIGUSA TOKUCHI
パワーヨガって?

従来の「ヨガ」の効果に加え、さらにシェイプアップ効果のメンタル調整効果が充実し、心身の本質的な改善を実感できるのがパワーヨガの魅力です。



曜日	時間
月曜日	18:30 ~ 19:15

スイミング

第1回

大人の水泳記録会&水中運動会

水中運動会後のひととき...



10月31日 あなたの知らない世界! 日頃絶対に味わえない緊張感を体験

水口オーパスオープン以来初となる大人の水泳記録会と水中運動会がこの度、盛大に行なわれました。自動掲示装置(電光掲示板)を設置しての水泳記録会は、皆さん真剣な眼差しで記録会に望まれました!普段なかなか味わうことのない緊張感の中の競技でしたが、観覧席からの声飛び交ったり・身を乗り出すぐらいの応援で非常に盛り上がりました! 水中運動会は、普段プールに来られない方も参加される中、2チームに分かれて得点を競い合いました! 簡単なゲームばかりでしたが、皆さん、子供の頃に戻ったかのような無邪気な笑顔と気持ちで白熱したゲームになりました。また今年の記録会&運動会が楽しみです!!



白熱!!水中バスケ!!

みんなで応援だ!!

25m 自由形 日頃の成果を発揮!!

元日本代表キャプテン

BIG NEWS 井原 正巳さんがオーパス水口に来館しました。

ナ・ナント!!サッカー元日本代表「アジアの壁」の井原正巳さんがオーパス水口にトレーニングをされにられました!! 突然の来館にサッカー好きの松岡コーチは大興奮でした。又地元に戻った際は、来館して下さいとの事です



井原正巳さんはオーパス水口をご利用後、ご友人(元オーパス会員)との飲み会の席で、「今日トレーニングしてきたオーパスはとても良い施設だった。水口にも本格的なフィットネスクラブができたね。」と、ご友人達の中でも褒めていただいていたようです。



年に1度の

知人友人紹介キャンペーン

実施中

キャンペーン期間: 12月1日から1月31日まで

今ならなんと...

友人紹介
入会金を

通常入会金の
50% OFF

さらに
キャッシュ
バック

家族紹介
入会金を

通常入会金の
70% OFF

さらに
キャッシュ
バック

入会金キャッシュバック!

オーパスは、スポーツを生活の一部にして頂きたい!!これからスポーツを始める皆様のがんばりを応援します!!

入会月

1年目
経過

2年目

3年目
経過

入会金
50%返金

入会金
50%返金

1. 入会月から起算して1年目経過頂いた入会金の50%キャッシュバック
2. 入会月から起算して3年目経過頂いた入会金の50%キャッシュバック



この機会にぜひ、ご家族、ご友人をご紹介下さい



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

1月2日(日)新春イベントやります!

全施設1コイン開放

当日は、会員様ご同伴のご家族・友人の方は500円で全施設ご利用いただけます!!(16歳以上の方のみ) みんなを誘って遊びに来て下さいね♪

500

- 7:00 : 営業開始
- 7:30 : 高級アロマのアウスグース
- 8:00 : 目指せNo.1新春百人一首大会
- 8:45 : ストレッチローラー(30分)
- 9:30 : エアロマラソン(60分)
- 11:00 : 高級アロマのアウスグース
- 12:00 : 営業終了



高級セレブ風 アウスグース

1回目 7:30~ 2回目 11:00~



オーパスで大人気のアウスグース 今回新春イベントに新しい特別な香りを皆さんにお届けいたします。なんと世界の高級リゾートホテルのバイヤントゥリーで使用している、心身ともリラックスできるとも珍しいオイルを入荷しました。オーパスにしながら、セレブな気分を味わえるバイヤントゥロマンス!森林に包まれて心身共に癒される香りです。この香りで2005年のスタートをきろう!!(当日のみ限定)

通常営業日

1月4日(火) AM10:00~PM10:30

お知らせ

スキー&スノーボードツアー

2月上旬、今年も信州方面を予定しています。詳しくは後日POPにて
冬は広いゲレンデでおもいきり
楽しんじゃおう!! 初心者から上級者まで
誰でも気軽に参加して下さいね!!



ホームページ 常時更新中

HPでイベント情報やレッスンスケジュールをいち早くゲット! OPUS伝言板も盛り上がってきました!! ぜひ、ご利用下さい。沢山の書き込みをお待ちしております!

<http://www.opusclub.jp/>

植野畑さんの長野旅行



この度、会員の植野畑様が納涼祭の抽選で当たった旅行券を利用して長野県の安曇野に旅行に行ってきた。植野畑さんは、絵を描くことが好きでよく出かけられては、風景画を描かれています。今回の旅行でも安曇野の澄んだ景色を描いて来ていただきました。素敵な旅を満喫してきて頂いた様です。



美しい水で有名な安曇野

植野畑さんにコメントを頂きました

友達と2人で、オーパスで頂いた旅行券を使い、馬籠宿・妻籠宿町をわたって...長野県の諏訪湖に行きました。諏訪湖では、高級ホテルに宿泊し、最高級の食材の料理を楽しめました。また、絵を描くことが趣味ですので、景色がきれいなところを周っては絵を描いています。今回の旅では、間穴泉や安曇野・わさび園等を見て周り絵を描いてきました。

とても楽しい旅でした。どうもありがとうございました。



植野畑さんと風景画