

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

春号



山本ともよ先生
特別レッスン

高岡オーパスで
1番の人気の
山本ともよ
インストラクターが
来てくれます。

5月14日・15日

市川直生先生特別レッスン

愛知県出身 中京大学体育学部体育学科卒業
S&F Laboratory所属

エアロビック競技歴
2000 スズキジャパンカップトリオ3位
2001 スズキワールドカップ
トリオ5位
2001 秋田ワールドゲームズ トリオ日本代表

6月12日



昨年の参加総数400人を超す ご参加お待ちしております!!

特集

この春から、今のトレーニング
プログラムにプラス をして
理想のBODYを
GETしよう!!

5月23日

アームレスリング大会開催
アームレスリング元世界
チャンピオン大森さんが再び
来てくれます。フライパン
曲げの実演を行います。

矢野真弓先生
特別レッスン
なんと!3年連続
矢野真弓先生が
来てくれます。

4月12日・13日

春のイベント紹介

4・5・6月
全15イベント

山本チーフ
特別レッスン
盛り上がること
間違いなし!
ご期待下さい。



水中歩行・成人スクール・ジュニアスクール

春の入会・体験キャンペーン

イベント報告

スキー&スノボツアー
柵池高原スキー場を満喫してきました。
各イベント、たくさんの方の参加ありがと
うございました。
これからも、どんどん楽しいイベントをし
ていきますので、よろしくお願ひします。



3/25 金

3/30 水

春のバーゲン開催!!

全品20%OFF

(但し、サプリメント・飲料は除く。)



目玉
商品

オーパスオリジナル ポロシャツ
¥525

吸収率抜群 伸縮性抜群 ヤル気度UP!
トレーニングのおともにも楽しんで着よう!

大赤字
プライス!!

この春から、今のトレーニングプログラムに プラスαをして理想のBODYをGETしよう!!

理想の身体は人によってさまざま!! 気になる部分も人それぞれ!!
オーパスにある様々なマシンの中から
気になるマシーンをPICK UP!!

1 タンクトップや□
ノースリーブを□
かっこよく□
着こなす為には!?



きれいな肩の
ラインづくりが
重要

イスの高さを調節したらバーを
握り、上に向かって力を入れる。



肩こりの方にもおすすめ!!
オーバーヘッドプレス

2 男女問わず□
悩みの種は
ココですよ。



脂肪は
つきやすいが、
落ちにくい
横っ腹!!

イスの高さを調節したら胸を
パットにあてたまま下半身だけ
を動かし横腹を刺激します。



このマシンで解決!!
トorsoローテーション

3 女性は特に□
気になりますよね



内ももの
たるみと
お尻のカタチ

イスに座ったら広げた両膝を
合わせるように内ももに力を入れます。



内ももの引き締めはコレ!!
ヒップアダクション

重さよりもその部分を
意識して行う事が重要です。

4 たくましい腕・□
引き締まった腕

手に入れたい
方は

胸のパットの位置を調節し
たらグリップを握り、力こぼ
をつくる様に力を入れる。



このマシンで解決!!
アームカール

5 自分では見えない...□
でも気になる後姿

キレイな背中
たくましい背中を
つくるためには

イスの高さを調節したらバー
を身体に引き寄せ、背中
を刺激します。



このマシンに挑戦!!
ロウ

6 かっこよく
Gパンやパンツを
はきこなすには

お尻のカタチを
よくするには
コレ!!

イスに座ったら閉じた両
膝を広げる事でお尻を
刺激します。



このマシンで解決!!
ヒップアダクション

7 シンプルだけど
ピンポイントで
腹筋に効く。

これであなたも
理想のお腹を
GET!!



イスの高さを調整して
ストラップを引き寄せ
腹筋を鍛えます。



このマシンで解決!!
アブベンチ

マシンを初めて使われる方は、お気軽にスタッフまでお申しつけ下さい。

好評につき4月末まで新メニュー割引キャンペーンを延長!! 野菜ジュースバー ナチュラルスタンド オーパス契約農場できました!!

安全無農薬にこだわり、安心安全な新鮮野菜をフレッシュなままジュースに。
あなたの健康をより一層サポートします。春の新メニュー登場!!

いちご 370円▷320円 菜の花 320円▷270円

ビタミンCが豊富なので美容効果抜群!!また、
高血圧の方にもおすすめです。便秘でお
悩みの方も食物繊維、水分も多く含まれて
いるので便秘解消の手助けにもなります。

愛飲者の声

・いちご本来の味が出ていて とてもおいしい
・蜂蜜がなくても甘くておいしい
・おいしい

菜の花は、タンパク質、カルシウム、鉄分、
ビタミンと様々な成分が含まれた緑黄色
野菜です。貧血予防や血液の循環を良くす
る作用があります。ベーターカロチンが豊
富に含まれているので肌の乾燥が気にな
る方へもおすすめです。

愛飲者の声

・初めて飲んだが飲みやすいです。
・身体に良さそう。

生体電気インピーダンス方式

体組成筋量測定装置

フィジオンを
測定される期間が
限定されます。

今までは、予約して頂ければ
いつでも測定する事が可能
でしたが、今後は測定できる
期間が限定されます。

この期間が測定可能!

2月~4月
8月~10月

3ヶ月に1度の測定でトレーニ
ングの効果を確認してみてください。

会員外の方の場合はお一人様一回840円となります。

お1人様1回420円(会員)
で測定できます。



Physion XP

- ・体脂肪率
- ・筋肉量
- ・基礎代謝量
- ・骨量&水分量
- ・四肢筋肉量&バランス

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します。

日頃のあわただしさからちょっと一休み。
気持ちを落ち着かせてあなたも「静」の世界へ自分自身を見つめ直しましょう。

1月からスタートしたヨガ&パワーヨガクラス。テレビや雑誌でも取りあげられるほど人気がありますが、あなたはもう参加されましたか？今、何故「ヨガ」や「パワーヨガ」が、ここまで注目されているかご存じですか？

今 オープンで大人気の

ヨガ&パワーヨガ クラスに

あなたもLet's TRY

「ヨガ」と「パワーヨガ」についてご紹介します!!

その1 究極のリラクセス法

深い呼吸を行いながら、身体の内部の筋肉を目覚めさせ、身体全体をリラックスさせてくれる効果があります。吸う・息を止める・吐く・・・休んでいるようだけれど、ゆっくりと深い呼吸を繰り返すことにより、副交感神経が高まり、自然とリラックス効果がうまれてきます。

また、意識を集中させて行うトレーニングになりますので、メンタル面の向上や集中力を養うのに最適なクラスになります。



ヨガとは?

その2 身体の歪みを修正

エネルギーの大きな通り道である「脊椎」。ここに歪みが生じるとエネルギーの流れをささぎってしまい、思うように身体を使ったり・力を出す事が出来なくなってしまいます。また姿勢の悪さから、腰痛の原因や肩こりの原因につながったりと悪い事だらけです。

そこで、様々なヨガのポーズを継続して行い、本来自分自身が持っている姿勢・背骨のラインをとり戻しましょう! ゆっくりと時間をかけて行う事により、身体の歪みを修正・矯正してくれます。是非一度体験してみましょう

本来ある自分自身の身体を取り戻せ~★

金曜日 14:30 ~ 15:30

ヨガクラスを受けて!

- ・とてもゆっくりしたペースでレッスンが進むので、気持ちが良い。(眠くなる)
- ・ポーズの数が少ないので落ち着いて出来るし、伸びている気がする。
- ・先にポーズを見せてもらってから動作に入るので、とてもわかりやすい。(初心者でも安心して出来る)

水中歩行クラスを 続けて変化した事は ありましたか?

オープン当初から「水中歩行クラス」に通っているお二人に聞きました。



設立当初から水中歩行の会員となって2年余り、私はプールに入った事はなかったのですが、コーチのおかげで毎日楽しく続けています。今まで膝や腰が痛くて病院で治療を受けておりましたが、水中歩行を始めてからは病院へ行く事もなく、いつの間にか正座や旅行などの散策等も出来るようになり、多くの友達との会話もでき、毎日が楽しくオープンへ来て良かったと喜んでます。

澤 淑子さん(写真左)

設立当初から2年と5ヶ月の長いお付き合いです。最初は水着姿になるという事自体がとても勇気のいることでした。時が経つにつれ、私の身体に変化が現れました。身体が水となじむ様になり、軽くなったと感じました。それは、体重が減少した為だと思えます。特にウエストが昔の寸法までに戻り、嬉しい思いで一杯です。日常生活の中では自転車での上り坂などが苦にならなくなりました。

去年の秋に友人とオーストラリア旅行へ行った時には、エアーズロックという世界最大の一枚岩を往復2時間で登れた事に自信がつかました。又チャレンジしたいと思えます。この調子で水中歩行を楽しみつつ、自分自身の健康管理もでき常に前向きな姿勢でいたいと思えます。最後になりましたが、水中歩行も「継続は力なり」で頑張っていきたいと思えます。

山本 初子さん(写真右)

コーチより

とてもうれしいお手紙ありがとうございます。□

今後、より一層楽しいウォーキング教室になるよう、私達もがんばっていききたいと思います。

パワーヨガとは? 「静」から「動」へ活力ある身体をつくりまします。

その1 ヨガの効果

ヨガクラスの効果を全て含んでいます。

連続的な動きで

その2 代謝アップ

動きを連続的に行う事により、ただ身体を動かしているのではなく、有酸素的な効果が得られます。その結果、汗をかいったり体脂肪を燃焼したりと、ヨガでは得られない効果を得られます。

また、バランス系の動きや普段なかなか使わない筋肉を使うので、筋力アップはもちろんの事、身体の軸(コア)を安定させてくれます。あなたも、ぜひPヨガクラスでマドンナやジェニファー・ロペスの様な肉体美を手に入れましょう。もちろん男性にもオススメです!

心身の改善に最適

月曜日 18:30 ~ 19:15

土曜日 12:30 ~ 13:15

パワーヨガクラスを受けて!

- ・普段使わない部分をよく使うので良い。(特にウエスト)
- ・ゆっくりした動きなのに、汗をしっかりとかけるので良い。
- ・自己整体みたいな感じで、腰廻りが楽に感じるようになった。
- ・ヨガだからとためていたらビックリ、たった15分で汗びっしょり、ウエストや太もも周りにメッチャききました。

春のイベント紹介

各イベントをチェックしよう!! 多数の参加をお待ちしております。

4月 APRIL

5日 

毎年恒例!! お花見バスツアー今年も長浜城に決定。
お花見バスツアー

12日 13日 

日頃のストレスをアクアでぶっ飛ばせ!水中で大きく動いて全身を引き締めよう!終わった後は、気持ちも体もリフレッシュ。
矢野先生アクアレッスン

17日 

普段の疲れやストレス解消に!
今回限りの日曜日のアウスグース。海外高級リゾートホテルでも使用されているアロマオイルを海外より直輸入。今回の香りはカフェ・ライムの香り。森林浴効果と鎮静作用がある香り。
スペシャルアウスグース

17日 23日 **73**
1 2 5 3

1週間限定の有酸素WEEKです。ポイントを集めて商品を得よう。
ポイントラリー週間

27日 

毎日ただ歩いているだけじゃつまらない。どんな歩き方をしたら効果的なのかお悩みの方。水中歩行体験レッスンでライフスタイルを変えてみましょう!
水中歩行体験レッスン

5月 MAY

7日 

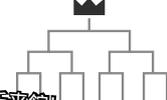
日頃どうしたら上手く泳げるのか、疑問を抱いているあなた...opus独自の基本泳法をマスターすれば上手く泳げる事間違いなし!
水泳教室体験会

14日 15日 

超一流選手の指導でスタジオを熱く盛り上げてくれる事間違いなし!!初心者の方でも安心です。ぜひ、ご参加下さい。
市川直生エアロ特別レッスン

18日 

普段の疲れやストレス解消に!
5月は、パイマンロマンスの香り。森林浴効果と心を心地よくさせてくれる香り。
スペシャルアウスグース

23日 

大森民来館!
浜ちゃんのジャンクスポーツにも数回出演。今回は年代別トーナメントを行います。気軽にゲーム感覚で盛り上がりましょう。
第2回アームレスリング大会

27日 ▶ 30日 

3泊4日のプチ断食で心身のリセットをしてみませんか?ダイエットしたい方、健康な体を手に入れたい方、アレルギーの方など沢山のご参加お待ちしております。
プチ断食ツアー

6月 JUNE

12日 

高岡オーバスの人気NO.1インストラクター来館。水口で特別レッスンをして下さいます。初心者でも安心です。楽しいレッスンに期待しよう。
山本ともよ特別レッスン

20日 

普段の疲れやストレス解消に!
6月は、パイマンブルームの香り。森林浴効果とストレス解消・心も身体もスッキリ
スペシャルアウスグース

25日 

誰でも気軽に楽しめるボーリング大会を予定しています。内容はお楽しみ。
ちょっと変わったボーリング大会

26日 

オーバス初出場となるびわこマスターズに向けて自分の泳ぎをスキルアップさせませんか?練習会も開催して全力でサポートします。
びわこマスターズ

29日 

日頃どうしたら上手く泳げるのか、疑問を抱いているあなた...OPUS独自の基本泳法をマスターすれば上手く泳げる事間違いなし!
水泳教室体験会

上記以外のイベントもご用意しております。各イベントの詳細内容は館内のPOPをご覧ください。

春 水中歩行・成人スクール・ジュニアスクールの入会・体験キャンペーン

今なら入会金 **50%OFF**
315円でスクールが体験できます。(お1人様1回限り)
2月26日 sat ▶ 4月30日 sat
只今、水中歩行&成人・子供スイミングスクール生徒募集中!!

ご存じですか?
会員証は名義変更可能です!!
何らかの理由でやむを得ず使わなくなったり、必要なくなった場合、名義変更をすることができます。ご家族、ご友人など入会金不要(但し、1,260円の変更手数料が必要です。)でそのままご利用できます。(例)引越、転勤など...
但し、入会金キャッシュバック制度は適用されません。

ホームページ随時更新中!!
ホームページでイベント情報、レッスンスケジュールをいち早くGET! OPUS伝言板も盛り上がってきただ。みんなのたのしい書き込みを待ってるよ
<http://www.opusclub.jp/>

6月26日(日)
琵琶湖マスターズに向けて練習会参加者大募集!!
6月に滋賀県で琵琶湖マスターズが開催されます!泳ぎに自信がなくても大丈夫!!雰囲気を楽しむのがマスターズ!是非、大会に向けて私達コーチたちと練習しませんか?5月~6月(練習日は参加者に後日連絡致します)夜8時からプールにてお待ちしております!沢山の参加者お待ちしております。参加されたい方は、フロントにて受付しておりますので必要事項をお書きの上、お申込み下さい。大会終了後は大会談議で盛り上がる!!

臨時駐車場使用中止についてのお願い
これまで利用になられてました、臨時駐車場は、持ち主の意向により、4月からご利用できなくなります。4月からの駐車は、第1~第4駐車場、もしくは田代医院をご利用下さいませお願い致します。