

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

夏号



## 締切間近!!

# 最初の一歩応援キャンペーン

入会金 **50%OFF** キャンペーン **6/30** まで

さらに「入会金キャッシュバック制度」適応

オーパスはスポーツを生活の一部として、  
これからスポーツを始める皆様の頑張りを応援します!

- 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

大谷吉弘

杉村ひろみ

宮原さやか

私たちが皆様を  
しっかりサポート  
していきます。

奥野剛士

細見聖子

大岡由佳

# オーパスで夏バテ知らず!!

春のイベント一挙公開たくさんのご参加ありがとうございました。

もくじ

A-1000EXPRESS登場!!  
究極の健康薬「免疫力」  
BIGゲストと大盛りあがり  
地域加盟店募集  
新入社員紹介

お知らせ  
・8/2 納涼祭  
・夏のイベント  
・サマービッグセール  
・スタンプカード登場  
・臨時駐車場について

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

オーパスの知りたい情報が盛りだくさん!!皆さん、ぜひ、見に来て下さい。



≪≪ 待望のOPUS携帯サイト開設!!  
オーパスのレッスンスケジュールからイベントまでいつでもどこでも  
携帯でその日の情報がすばやくチェックできます!!

旅行券その他景品が当たる!!

## 納涼祭抽選応募チケット

納涼祭当日PM7:00までにフロントの抽選箱に投函をお願いします。  
抽選はPM7:30から行います。

会員NO. \_\_\_\_\_

印

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。



<必ず切り取って下さい>

必見!!

# 体組成測定器Physionでは測定出来なかった 骨密度測定器がオーパスに登場!! A-1000EXPRESS



高周波音波(超音波)を用いて、骨の状態を評価する超音波骨密度装置です。現在医療の現場でも使用されている優れたものです。

フィジオンは、骨量も測定出来ましたが、A-1000EXPRESSでは骨の質を見る事ができ、骨粗鬆症の予測ができます。

## ・そもそも骨密度とは?

骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分がどのくらいしっかり詰まっているかを表すものです。つまり骨の強さを示す指標のことです。

## ・何故、骨密度を測定するの?

骨密度は加齢につれて徐々に低下していきます。そして骨が軽くスラスラになった状態をよく耳にしますよね?それを「骨粗鬆症」と言います。

骨がモロくなり折れやすくなる病気です。骨粗鬆症は、閉経後の女性がかかることが多い病気ですが最近では、若い女性にも急増しているのです。骨密度が低下しても自覚症状がなかなかでないので、測定により骨の状態を知っておくことが重要なのです。

## ・食べないで体重が減るのは、 筋肉が削げ落ちただけ!

女性に多く見られる絶食や極小の食事によるダイエットは、健康に痩せなくても見た目さえ良ければ、と言うことに他なりません。栄養を補給しなければ、脂肪が落ちるのでは無く筋肉や骨から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、骨は女性にとって骨粗鬆症の問題からも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食事のみでのダイエットは危険と言うほかありません。

## ・歯骨が危ない!

今回、骨密度測定器を導入致しましたのは、会員皆様の生活に直結することからです。骨密度により平均値より劣った場合、歯骨が危ないというサインが分かるのです。体は食べた物からカルシウムやビタミンを体内に取り入れますが、不足すると、あなたの意志に関係なくカルシウムやビタミンを歯骨の骨から勝手に採り込んでしまうのです。当然ながら歯骨がスラスラになれば大切な歯が抜け落ちることは言うまでもありません。いつまでも自分の歯で食べたいものですよね。そして、歯骨の次に採り込むのが体の骨なのです。

そのことから、体の骨だけでなく歯骨の状態も予測できることで骨密度計を導入しました。ぜひ、この骨密度計を活用していただき、会員皆様がいつまでも健康に食べるという楽しみをもち続けていただきたいと思います。

こんな方はぜひ!

- ・ダイエット中の方
- ・喫煙されている方
- ・運動不足の方
- ・お酒をよく飲まれる方
- ・食生活が偏っている方
- ・生活が不規則な方

**測定料金:お一人様1回420円**  
非会員の方は840円

医療機関で使われているものと同じ高性能機器です。測定にかかる時間はたったの2分!!  
測定結果を見やすく分かりやすく説明します。



骨密度の値です。指標をもとにあなたの骨を評価します。

## 究極の健康薬は 免疫力

### まだ未知なる免疫力

免疫の効果や能力は未知数で、まだすべて解明されていないのです。一般的にその能力はどんな病気をも治すとされ、風邪やウィルスにかかって病院で注射を打たなくても、本来水枕をして寝て休んでいれば免疫力が治してくれますが、実際は休めなかったり、辛くてついつい病院に行ってしまうよね。

### 免疫力をアップする

免疫力をあげるには、体に良い食べ物に運動、休養は周知のところでしょう。この他に米国のジャーナリスト、ノーマン・ガズンズが重症の膠原(こうげん)病に侵されどんな鎮痛剤でも効かなかった筋肉や関節の痛みが毎日コメディを見て笑い転がっているうちに、痛みどころか膠原病まで良くなったというエピソードや、全身に転移した悪性リンパ腫の患者が、主治医から免疫力をあげるために「一日五回笑って運動するように」とアドバイスされたので、それを忠実に守り、プラス前向きになると退院後は広い野原で毎日「病気は必ず治る」と大声で叫ぶことを日課としたところ、本当に悪性リンパ腫が治ったというのです。

最近「免疫」という言葉の健康書がバカ売れしているそうです。「免疫」とは文字通り「疫 = 病気を免れる」という言葉で、生物が生まれつき持っている、病気に対抗する能力です。私達の感知知り得ない体内の中では、毎日3,000~6,000個のガン細胞が発生していますが、それでもガンや腫瘍にならないのは免疫細胞のお陰なのです。

### 笑いが免疫力を強くする

こんな経験はないでしょうか?大笑いした後の爽快感や疲労が取れたような経験。確かに笑ったあとなんとか元気になりますよね?頭がスッキリと言うか。「笑い」「喜び」「感謝」「感動」「希望」といったプラス感情が脳の働きを活性化してNK細胞の活性を増しガンを初めとする種々の病気に対する抵抗力を促進すると化学的にも認められています。また、逆に「哀しみ」「恨み」「つらみ」「怒り」「失望」などの負の感情はNK細胞の働きを抑制してガンをはじめとする万病に対する免疫力を低下させることがわかっているそうです。

NK細胞(ナチュラルキラー) ガン細胞を退治する細胞です。NK細胞の働き3大効果。「抗ガン効果」「抗ウィルス効果」「抗アレルギー効果」

### 笑い感動のあるクラブに

私達、オーパススタッフはフィットネスクラブを通し、皆様に「笑い」「喜び」「楽しみ」「感謝」を与え、より一層、会員の皆様が健康で楽しい生活を送って頂けるよう、がんばっていきたくと考えています。スタッフからのお願いとしては、皆様自身がぜひ「希望」「感謝」の気持ちを持って頂ければ幸いです。そして、負の感情をコントロールするという難題をクリア出来るよう祈ってやみません。

# 春のイベント報告

# BiGゲストと大盛り上がり

大森友紀

## 山本清文 - 山本清文式ストレッチウオーキング -

今回は、初となるストレッチウオーキングを行いました。エアロピクスには参加したことがない方も、参加していただきました。基本動作とも言える、「歩く」ということに、多くの方が興味、関心をもたれていたようで、楽しく、笑顔のあるレッスンでした。皆さんが1つ1つの動作にうなづきながら真剣にレッスンを受けておられたのが印象的でした。最後は、デューク更家氏の歩き方を皆でばっちりマスターでき大盛況のうちに終わりました。

会員 徳地 朝代さんより

全身を使って歩くことで、汗もかけたし、1つ1つの動きの意味づけを聞きながら、「歩く」と言う日常動作の奥深さを感じました。今回のようなウオーキングのクラスがプログラムにもあれば人気が出ると思います。

## 大森友紀 - 第2回アームレスリング大会 -

大森さんの腕力には、皆さん唖然とされていました。前回来ていただいたときと同様「フライパン曲げ」と、さらに今回は、「雑誌やぶり」を見せてくださいました。アームレスリング大会では、皆さん熱戦を繰り広げギャラリーも一緒に盛り上がりました!!

会員 森 沙弥香さんより

アームレスリング大会優勝できて嬉しいです。大森さんのフライパン曲げや、雑誌切りにはすごく驚きました。大森さんにも、挑戦しましたが、全然びくともしませんでした。トレーニングの事なども少しですが、聞いて良かったです。

## 矢野真弓 - アクアピクス -

3年連続の来館ですが、毎年とてもパワフルなレッスンをしてくださいました。水中歩行のクラスも、笑顔の耐えない70分間になりました。会員さんたちも、70分間が、あっと言う間だったと言っておられました。

会員 森川 泰崇さんより

今まで泳ぐことしかしていませんでしたが、今回初めてアクアピクスに参加しました。泳いでいる時は違う動かし方で、体のいろいろな部分に効いた様な気がします。これをきっかけにアクアにも入ってみようと思いました。

## 市川直生 - エアロピクス -

世界でもトップクラスの実力を持つ市川さんの力強いレッスン!!ファットバーンクラスでたっぷり汗をかくことが出来ました。満足度のとても高いレッスンだったと思います。皆さん自然と掛け声も出て、とても盛り上がりました。ぜひ、又来てくださいと会員様からもたくさん声がありました。

会員 内山 高明さんより

とてもおもしろくて楽しかったです。あまり、男性インストラクターのレッスンは、受けたことが無かったので、力強さを感じ、良かったです。次はもっとハードなレッスンに挑戦したいです。エアロピクスを初めてまだ、1年ぐらいますが、毎回どんなレッスンをしてくれるのか楽しみにしています。今後も、スタジオレッスンにドンドン参加していきます!! 市川さんレッスンありがとうございました。

## フランス大会に出場しました今堀裕子さんが スポーツエアロピクスワールドシリーズ イン ロゼツ グループ部門 決勝5位

当クラブで活躍されている、今堀裕子インストラクターが、この度フランスで行われたスポーツエアロピクスの世界大会に5/7・8に出場されました。結果は、グループ部門5位入賞という素晴らしい成績をおさめられました。

現在、今堀インストラクターは、  
【火曜夜 19:00~】スキルアップクラス  
(より大きく、きれいに動けるようになるクラス)  
【火曜夜 21:00~】はじめてクラス  
(エアロピクスをされたことがない、  
体力に自信がない方におすすめのクラス)  
の2つのクラスを担当していただいています。

今回、初めて世界大会にグループで出場し、素晴らしい経験をする事ができました。次は、10月のSUZUKI JAPAN CUPシングル出場に向けて練習に励みたいと思います。これからも、応援宜しくお願いします。



ぜひ、参加して下さいね

## 地域加盟店大募集

お知り合いのお店をぜひ、ご紹介して下さい。

### 加盟店とは?

オーパスでは、地域商店と交流を深めるため、オーパス会員証の提示により加盟店各店舗で特典を受けられるシステムを進めて参りたいと思っております。オーパスフィットネスクラブとオーパススイミングクラブの会員様や会員様のご家族もあわせると約5000名がご覧になり、会員様及びご家族の方々がご利用できる詳細マップを作成し配布します。是非、加盟店として登録していただける店舗を募集します。また、皆様からのご紹介をお待ちしております。  
**会員様ご利用開始日は11月1日です。**

掲載料無料!!

6月20日(月)  
より開始予定です。  
8月31日(水)締切  
詳細は担当 / 大谷までご連絡下さい。  
TEL.0748-63-7777

## オーパス協力店一覧マップ

オーパス会員だけのうれしい特典満載!



お好み焼き 道とん堀  
■ AM11:30 - PM11:00 ラストオーダー PM10:00  
■ 特長 関東一円で100店舗展開!!豊富なメニュー  
■ 特典 ドリンクバーor生ビール1杯サービス  
会員証を提示すれば、特典が受けられます。

写真は、オーパス高岡で会員の皆様に配布しております、オーパス協力店一覧マップです。地域加盟店は82店舗です。

## 新入社員紹介

皆様に満足して頂けるように、日々勉強して頑張っていますので、どうぞよろしくお願ひします。



杉村 宏美  
S57 7 26  
龍谷大学 社会学部 社会学科  
特技: ソフトボール、カラオケ、ピアノ  
(全国大学生ソフトボール...3位)  
(関西学生ソフトボール...1位)

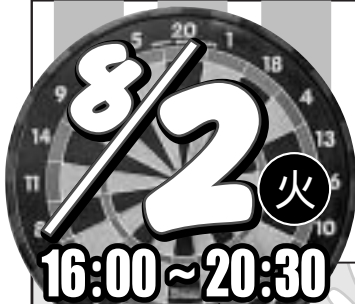
皆様に元気を与えられるような、明るいスタンプになれるよう頑張ります。



奥野 剛士  
S58 3.2  
山梨学院大学 法学部 法学科  
特技: レスリング  
(全国大学学生レスリング...2位)

# 夏のイベント紹介

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。



16:00~20:30

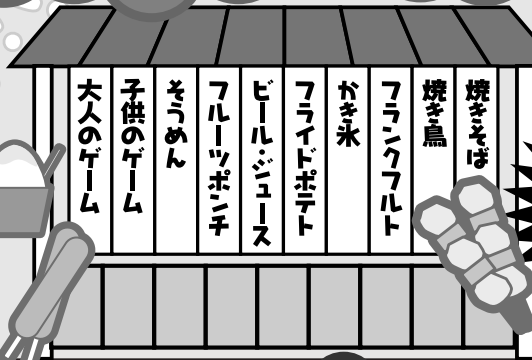
【当日の営業時間】  
10:00~14:00

今までは子供のゲームしか  
ありませんでしたが、  
今回は大人のゲーム  
コーナーも開設します。  
ダーツゲームなどで  
長野蓼科高原の地ビールを  
ゲットしよう!!

長野蓼科の  
自然のおいしい  
水を使った  
蓼科高原の  
地ビール

## 夏の恒例イベント!!赤字覚悟!! 3周年記念の納涼祭

スタッフの手作り屋台、  
抽選会など盛りだくさん



1等景品  
3万円分  
旅行券

2等  
2万円分  
旅行券

3等  
1万円分  
旅行券

### 7 3 スポーツフェスタ SPORTS FESTA 2005

場所: 希望ヶ丘運動公園(体育館)  
時間: 9:30~12:30  
内容: 後日POPにて  
お知らせ致します。



### 8 21 夏はやっぱり! バーベキュー

後日POPにて  
お知らせ致します。



フロントよりお知らせ

# サマービッグセール開催!! 6/22(水) ~ 6/28(火)

【エアロウエア・フィットウエア・GESTS・水着・プロテイン・サプリメント】

DA MISSの直販

6/22(水)・6/23(木)の2日間限定!!

競技水着  
15%OFF

ファッション水着  
20%OFF

ウエア  
20%OFF

## ナチュラルスタンドに スタンプカードができました!!

全ての食材にこだわったナチュラルスタンド!!  
完全無農薬&フルーツのジュースバーにつ  
いにポイントカード登場!!  
1杯飲むごとに1ポイント進呈。さらにお得  
なプレミアムカードにステップアップ。どん  
どん飲んで身体の中からキレイになるう!!



## お知らせ

OPUS第一駐車場隣の空地  
を臨時駐車場としてご利用し  
て頂けることになりました。ど  
うぞご利用下さい。尚、臨時で  
すのでご利用できる期限は未  
定ですので予めご了承下さい。

◎駐車場150台完備

臨時駐車場には車止めがありません。ご注意下さい。

