

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

秋号



これからのスポーツライフに楽しんでいただけるスポーツライフを目指してまいります!!

おかげさまで
3周年
ありがとうございます

オーパス3周年 ありがとうキャンペーン開催!

あなたの目標OPUSが応援します!!

3周年ありがとう 10月2日(sun) ▶ 3年ぶりの
キャンペーン 11月30日(wed) ▶ 入会金 **70% off**

ご家族・ご友人をご紹介下さい。

さらに!!「入会金キャッシュバック制度」適応

1.入会月から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3年目経過
頂いた入会金の50%キャッシュバック

入会月 ▶▶▶ 1年目 ▶▶▶ 2年目 ▶▶▶ 3年目 ▶▶▶

感謝の気持ちを込め
**3周年を
記念して**

「月会費割引制度」開始!

今回3周年という節目に、末永くオーパスをご利用頂いている会員様に感謝の気持ちを込め、「月会費割引制度」を開始いたします。オーパスをご利用いただき3年が経過された会員様すべての方にご利用いただけます。

3年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 1%割引	7年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 8%割引
4年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 2%割引	8年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 10%割引
5年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 4%割引	9年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 12%割引
6年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 6%割引	10年以上経過された会員様 ▶▶▶	規定の月会費より 15%割引

該当される会員様には、前もってお知らせいたします。
開始期間は11月1日(10月27日引き落とし分より)からとします。

10年以上以上降は15%割引が最大となります。
万が一、連絡のない場合は、フロントまでご一報下さい。



3周年 特別企画!!



3周年 特別企画 あのウォーターボーイズがやってくる!!

11月30日(水)

19:00よりオーバスポールにて開演
フジテレビお台場冒険王ウォーターボーイズ出演者がやってくるぞ!!
ウォーターボーイズ開演の為、18:00~20:00までの間は、
プールが使用できません。予めご了承下さい。

観覧料 大人	2,500円	定員	400名
オーバス会員価格	2,000円	チケット販売期間	10/15(土) ~ 11/26(土)
小人 (中学生以下)	1,500円	チケット購入場所	オーバスフロントにて チケットをご購入下さい。 当日券はございません。
オーバス会員価格	1,000円		

家族・友達誘ってみんなで見に来てね!

スタジオ情報!!

体感ゲーム新登場!!4つのゲームが楽しめる!!

Attraction アトラクションゲームクラス

9月より、新感覚の、体感ゲームクラスが誕生!!今まで一度もスタジオのレッスンに入ったことが無いと言う方でも大丈夫!!誰でも気軽に参加していただける、楽しんでもらえること間違いなしのレクリエーション的なクラスです。



あなたはもう参加されましたか??

かわいい!景品もあるよ!

10種類のゲームが楽しめる!

東京フレンドパーク
あのテレビでおなじみのフレンドパークを完全再現しているよ!カメラは回ってないけどね...

脂肪燃焼効果バッチリ!

テニササイズ
ラケットいっぱい振って脂肪燃焼効果もバッチリ!!さあ、あなたもテニスの王子様目指して頑張ろう!!

さあ、目指せ!ロッキー!

ボクササイズ
音楽に合わせてパンチを打ってカロリーを消費!!ストレス解消!!嫌な事は全て吹き飛ばそう!!

話題のダーツで盛り上がる!

ダーツ
今流行のダーツ!!どなたでも気軽に楽しめる集中力のゲームです。きっと、はまりますよ~

スイミング情報!!

もっともっと水泳が楽しくなる!!!

みんなでマスターズ大会にでよう!

みなさん、マスターズ水泳大会はご存じですか?この大会は大人の為の大会です。大会というすごく大変なイメージがあると思いますが、誰でも気軽に参加できる大会です。6月26日の「びわこマスターズ大会」にオーバス水口は初めて参加しました。「緊張感」「ドキドキ感」を肌で感じる事が出来ます。今回は、そんなマスターズ水泳大会についてご紹介したいと思います。

年齢が近い人と泳げる5歳刻みの大会



(右)松並さんと(左)久保さん

個人の能力に応じて、18歳から24歳、25歳から5歳ごとに区分した年齢別に、100歳までの幅広い年齢層にわたって水泳競技を楽しむ事ができます。だから、年齢を気にせず泳ぐ事ができるから大丈夫です!!

25m泳げれば大丈夫!!



大会前に余裕のピース松並さん

大会には、短水路(25m)、長水路(50m)の2つがあります。短水路ならば25m泳げれば出場できます。順位・タイムを気にせず気楽に参加しましょう。

「びわこマスターズ大会」に参加した選手の一言

私が、マスターズに出場を申し込んだのは、大会に向けて練習会を開いてくれると聞いたからです。今まで、自己流で泳いでいたため、タイムも伸びず、きちんと泳ぎを見て欲しいなと思っていた矢先でした。練習会で、コーチにフォームを直していただき、タイムもどんどん縮まり、水泳がますます楽しくなりました。大会当日は、これまでに経験した事のない空気の中で、心臓が高鳴りっぱなしでした。でも、自分の予想を上回るタイムで泳ぎきることができ、喜び一杯でした。一緒に参加したメンバーも、素晴らしい方々だったので、いつの間にかチームとして団結し、大会中や帰りのバスの中も盛り上がりました。今は、市民水泳大会、鈴鹿オーラルマスターズに向け、練習中です。勝つ事より自己ベストの更新を目標に頑張っています。水泳を楽しみたい方、一緒に大会出場しませんか?



山川 朋子さん

忘れていたドキドキ感を体験しに来ませんか?
緊張感とは老化防止の何よりの特効薬!!

麓 真寿美さん(42歳) 筋力トレーニング・有酸素運動

入会して何年ですか?
3年
入会当初の目的は?
ダイエット、健康になる為
(ぜんそくの改善)
入会当時の体重
60kg
現在50kg(10kg減)
(ぜんそくも治った)

今の現状・目標をお聞かせ下さい
しっかりと現状を維持する。太らないように!!
よく参加されるプログラム
筋力トレーニング・有酸素運動・HIPHOP・ヨガ
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
水泳・スキューバダイビング
満足度

達成度

内山 高明さん(46歳) エアロビクス・有酸素運動

入会して何年ですか?
2年
入会当初の目的は?
ダイエット(体脂肪を落とす)
入会当時の体重
88kg
現在76kg(12kg減)
入会当時の体脂肪率
24.2%
現在15.3%(8.9%減)

今の現状・目標をお聞かせ下さい
2年前では考えられなかったが、50歳を前にして色々なスポーツにチャレンジしてみたい気持ちで湧いてきた(フルマラソン等...)
よく参加されるプログラム
エアロビクス・有酸素運動
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
水泳
満足度

達成度

A・Kさん

今の現状・目標をお聞かせ下さい
疲れた身体をリセットしてくれる。

満足度

達成度

Y・Kさん

今の現状・目標をお聞かせ下さい
短時間で気持ちの良い汗がかけられ、色々な香りがあるのがうれしい。仕事にも集中できる!!

満足度

達成度

J・Tさん(男性)(32歳) HIP HOP・水泳

入会して何年ですか?
3年
入会当初の目的は?
ダイエット
続けている理由
いつも楽しくトレーニングができていっても楽しくなかったの。なかなか痩せなかったの。
今の現状・目標をお聞かせ下さい
今の現状はHIP HOP・水泳・ダイエット!!をがんばること

よく参加されるプログラム
水泳・HIP HOP
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
筋力トレーニング・有酸素運動
満足度

達成度

斉藤 秀一さん(37歳) エアロビクス・有酸素運動

入会して何年ですか?
3年
入会当初の目的は?
ストレス発散・ダイエット
今の現状・目標をお聞かせ下さい
当初はまさかエアロなんて、(鏡の前で踊るなんて!!)と思っていたがいざやってみると、非常に楽しく、大会に出るまでになりました。今では色々な大会に出場することが生きがいとなっています。

よく参加されるプログラム
筋力トレーニング・有酸素運動・アウスグース
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
ヨガ
満足度

達成度

おかげさまで3周年!!

皆様からたくさんの感想を頂きました。

野村 ます枝さん(61歳) 水中歩行・気功・有酸素運動

入会して何年ですか?
3年
入会当初の目的は?
膝・腰のリハビリ
続けている理由
楽しい環境の中で運動できるため
今の現状・目標をお聞かせ下さい
今は、動かないよりも歩いているほうが楽に感じるくらいです。仕事もできる!!

よく参加されるプログラム
水中歩行・アウスグース・気功・有酸素運動・筋力トレーニング・ローラー
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
その他(卓球)
満足度

達成度

Y・Tさん(男性)(39歳) 水泳・エアロビクス

入会して何年ですか?
2年11ヶ月
入会当初の目的は?
運動不足解消の為
続けている理由
一緒に楽しくトレーニングできる友人ができてとても楽しい。泳ぎ方を教えてくれる友人がいるので、励まし合い泳げる!!
もっと上手に泳ぎたい!!!

今の現状・目標をお聞かせ下さい
今は長く泳げるようになることと腰痛持ちなので筋力をつけることが目的。
よく参加されるプログラム
エアロビクス・水泳
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
気功
満足度

達成度

中藪 吉雄さん(49歳) エアロビクス・有酸素運動

入会して何年ですか?
2年
入会当初の目的は?
ダイエット、運動不足解消
続けている理由
楽しい環境の中で運動できるため
今の現状・目標をお聞かせ下さい
今の目的はフルマラソン4時間以内完走!! エアロビクス大会出場!!

よく参加されるプログラム
エアロビクス・有酸素運動
今後、チャレンジしてみたい事・プログラム
トライアスロン
満足度

達成度

K・Tさん(女性)

気功・筋力トレーニング・エアロビクス・有酸素運動

入会して何年ですか?
3年
入会当初の目的は?
心の落ち着きを
今の現状・目標をお聞かせ下さい
ゆったりとした気持ちになれる。柔軟性がアップした。

満足度

達成度

廣田 一恵さん

オーバスの野菜ジュースバー(ナチュラルスタンド)について
飲みやすくておいしいので気に入っています
満足度

達成度

フリーインストラクター紹介



その園 泉美 (25歳)
【滋賀県出身】

ナチュラルで暖かみのあるプレゼンテーション。スムーズで無理のない組み立てが持ち味です。オーバスでは、初めてクラス~エンジョイクラスまで担当します。月曜日と金曜日にクラスを担当しますので、気軽に参加下さい。お待ちし

月曜	10:30 ~ 11:30	エンジョイクラス
	11:45 ~ 12:15	はじめてクラス
金曜	18:30 ~ 19:15	スマイルクラス
	20:15 ~ 21:15	F・Bクラス

プラセンタサプリメント発売!!

プラセンタとは?

プラセンタとは、日本語で「胎盤」を意味します。「胎盤」は私達がまだ母親の体内にいる時、酸素や栄養分を胎児に与えるだけでなく、器官の働きがまだ確立していない胎児に代わって肝臓・腎臓・肺臓の役目など数多くの働きをします。この神秘性を秘めた偉大な臓器のサプリメントについての説明会が開催されます。この別格ともいえるサプリメントの効果を知る絶好のチャンスです!!ぜひ聞き逃さないで下さい。皆様の参加をお待ちしております。

発売を機に10月26日(水)講演会開催!!

オーバス水口 2Fスタジオにて

講演時間

《第一回》11:30 ~ 12:30

《第二回》19:30 ~ 20:30

プラセンタ主な効果

美肌... 白く明るい極上の美肌
健康... 全身に効果を行き渡らせませす。
若返り... 身体の中から細胞を活性化

モデル・芸能人にもプラセンタは広く愛用されています。

新登場!!

3つのNEWマシーン登場!!



ラテラルレイズ

ダンベルのトレーニングがマシンで登場!!
左右均等にも、片腕のみでもトレーニングが可能です。

三角筋(肩)に効果的!!!



アームエクステンション

新設計のデザインにより、肘や肩に負担がからず誰でも効果的に二の腕を引き締められます。

上腕三頭筋(二の腕)を引き締まる!!!



ラットプルダウン

ケーブルなので多方向にトレーニングが可能です。多目的に使用ができます。

たくましく!! 広背筋(背中)を

秋のイベントスケジュール

10/30(日) オーパス水回大人の水泳大会

10月30日(日)15:00(予定)からオーパスのプールを使って水泳大会が行われます。ただストップウォッチで計るだけじゃ面白くない!ナント!本当の大会に出場しないかぎり計る事ができない自動掲示板を使ってタイムが計測できるぞ!!また、オーパスで気になる大会の雰囲気十分に体験できます。大会が終わった後は、みんなで楽しくプールでゲームをしましょう。いろんな内容が詰まった水泳大会、皆様の参加をお待ちしております。詳しくは、後日お知らせ致します!!

参加資格は16才以上です。年令が近い人と泳げる5才ごとに区別されます。

- [種目]
- 自由形.....25m/50m
 - 背泳ぎ.....25m/50m
 - 平泳ぎ.....25m/50m
 - バタフライ.....25m/50m
 - 個人メドレー.....100m



3周年 大バーゲン

開催期間10月22日~11月6日

アディダス、リーボック、スリードなど
大人気! GESTS Tシャツ
今回目玉はシューズ!!

HEY PROTEIN
体内の脂肪燃焼を促すため、これからの寒い冬に最適!!
飲みやすいプロテイン
~20%OFF

ボロシャツ 5年ぶりのモデルチェンジのため、在庫一掃!!
旧ボロシャツ 在庫一掃!!
NEW! ボロシャツ
通常価格 ¥3,045 **¥525** 20%OFF

ナチュラルスタンド

ついにプレミアムカード 到達者も続々!!

3周年ありがとう価格全商品
期間限定 **50円引き**
プレミアムカードをお持ちの方は70円引きとさせていただきます。
期間:11/1~11/30まで

これからの寒い季節、しっかり栄養を摂って健康な体を作ろう!!美容・健康・ダイエット・カゼ予防には、野菜やかぼちゃがおススメ!!

11/1(火)

3周年記念 イベント開催

詳しくは後日POPにて

3周年感謝の気持ちを込めて会員様同伴に限りご家族・ご友人(2名様)を無料体験にご招待

初めての方でも気軽にお越しいただける様、フィットネス、スイミング共に初心者向けのレッスンやイベントをご用意してお待ちしております。お誘いの上、お越し下さい。

注 館内の使用上の説明は同伴される会員様をお願い致します。

スイミング

10:45~11:45(60分間)	水中歩行体験クラス
13:00~13:45(45分間)	アクアピクス
14:00~(約10分間)	スペシャルアウスグース
17:00~18:00(60分間)	子供体験スイミング
19:45~20:45(60分間)	水中歩行体験クラス
21:00~21:45(45分間)	アクアピクス
21:50~(約10分間)	スペシャルアウスグース

フィットネス・エアロピクス

10:30~11:30(60分間)	ファットバーンクラス
11:45~12:30(45分間)	ピラティス
12:45~13:45(60分間)	気功
14:00~14:30(30分間)	ダンベルクラス
19:00~20:00(60分間)	スキルアップクラス
20:15~21:00(45分間)	ピラティス
21:15~21:45(30分間)	はじめてクラス

は、3周年記念イベントだけの特別プログラムとなっております。

話題沸騰 大人気!!

ピラティス特別レッスン開催決定!!

高岡人気のインストラクター宮本さん来館!!

絶好のチャンス!!今、欧米の映画女優やスーパーモデル、プロスポーツ選手など注目最先端エクササイズ!!
一つひとつの動きをゆっくりと行うのでなたでもうけられます。美しいボディラインをゲットしよう!!



45分間レッスン

さあ、今話題のピラティスを体験しよう!

詳しくは、後日POPで!!

1/14(土) 3周年記念 大新年会開催

当日は、オークションを行いますので、出品したいものなどありましたらご持参して下さい。みんなで新年会を盛り上げよう!!

大人気マジシャン

ふじいあきら来館

TVでもおなじみのマジシャンふじいあきらさんが来てくれます。おしゃべりとマジックショーが間近で楽しめます。

12月10日のクリスマスパーティは、新年会に変更になりました。詳しくは後日POPにて



回からカードができました~

必見! 全国のスポーツクラブがご利用できます。

出張や旅行先で、その土地のスポーツクラブを利用してみたい時、体がウズウズして、トレーニングしたい時、トレーニングをしないと体の調子が悪いという方に朗報です。オーパスは全国の提携クラブに登録しました。ぜひ、ご利用下さい。詳細はフロントまでお問い合わせ下さい。

OPUSの協力店MAPができました。

オーパス協力店MAPが出来ました! 11月より開始

オーパスカードで「得」をしよう!!

オーパス加盟店に行こう!!
皆様が持っているオーパスカード。このカードをオーパス加盟店に持っていくと、お店によって様々な特典があります。詳しくは、別紙の「オーパス協力店一覧MAP」をみて見よう!さあ、今すぐオーパス加盟店にレッツゴー!!

協力店募集中

只今、協力店を募集しています。ご紹介下さい。

☎ 0748-63-7777

担当:大谷まで

掲載料は無料です!!

第2回発行:次回発行は、春号になります。

