

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ

冬号



明けましておめでとうございます

本年もスポーツを通し、みなさんの健康をサポート致します!!



ウォーターボーイズ
ダイナミックで華麗な演技に感動!!

もくじ

- ・フィットネス---プレゼントについて
- ・オーパスワンポイントレッスン
- ・エアロビクス---ステップエクササイズ
- ・スイミング--アウスグースに新しい仲間が登場!
- ・スイミング---泳力検定がオーパスで受けれます。
- ・新年イベント開催
- ・知人・友人紹介キャンペーン
- ・3周年記念 大新年会開催
- ・スキー&スノーボードツアー
- ・骨密度測定開始
- ・全国スポーツクラブが利用できます。
- ・オーパス協力店MAP
- ・ナチュラルスタンド割引券登場

1/2月

早朝お正月営業

営業時間 7:00 ~ 12:00

新年イベント開催!!

1月2日(金)は会員様のご家族や、知人、友人の方も施設を無料で使い放題!

新年のスタートにフィットネス・スイミング共にイベントを用意してお待ちしております。おなじみのアウスグースや新春エアロビクスなど楽しいイベント盛りだくさん!! 当日はスタッフが餅つきを行います。つきたてのお餅を振る舞いますのでぜひ食べに来てくださいね!

今年は何と! 新年オープンより
**空くじなしの
福引き抽選会**
を開催します!! 1等はなんと...

- 1等 お年玉 現金1万円 1名様
- 2等 お年玉 現金5千円 2名様
- 3等 ナチュラルスタンド券 3名様
- 4等 アディダスボトル 5名様
- 5等 ショップ20%OFF券 5名様
- 6等~ OPUS全施設無料優待券 5名様
- 7等 アミノバリュー

※表面の「福引抽選券」を切り取ってお持ち下さい。

タイムスケジュール	
7:00~	OPEN
7:30~	アウスグース
8:30~	ストレッチローラー
10:00~	新春FUNエアロ(寺村インストラクター)
11:15~	アウスグース
12:00	CLOSE



福引抽選券

本券1枚1回限り有効
必ず切り取って下さい!
有効期限:16年1月現在まで
有効期間:7:00-12:00
OPUS



つきたてのお餅を
食べに来てね!

目印
目印

フィットネス

神秘的な力を秘めた プラセンタ。

プラセンタとは日本語で胎盤のこと。胎児の成長に必要な不可欠なものです。1個の受精卵をわずか10ヶ月程度で平均3Kgにまで育て上げる為の各種栄養素や生理活性物質を備えている組織です。胎盤は単に養分を供給するだけでなく、器官が確立していない胎児に代わって肝臓・腎臓などの働き、多面的に総合的に成長を促進。また免疫防御システムを調整し、活性化作用も備えた、神秘的な偉大な臓器のサプリメントです。

プラセンタエキスは各種栄養素や生理活性物質を備えており、本来生命が持っている総合的な力があると考えられます。

あのキムタクも使っている
(多数芸能人、スポーツ選手も使用)

週刊女性より抜粋



何故、プラセンタが必要なのか？

オーパスでは会員の皆様へ運動を通じて健康をサポートしております。しかし、現代の社会では悪い生活環境、不規則な生活などによって健康を妨げたりストレスを感じたりする要素も多くあります。そこでオーパスでは、身体を害する要素に負けない身体をつくるために内面からもサポートしていきます。プラセンタは、私達人間誰もが持っている身体に秘めた本来の力(自然治癒力)を高めてくれる優れたサプリメントです。

こんな症状思い当たりませんか？

- 精神不安定
- 肩こり
- 神経痛
- ぎっくり腰
- 疲れのぼせ
- 不整脈
- 生理痛
- めまい
- しみ・そばかす
- 肌荒れ
- しわ
- うつ
- 腰痛・関節痛
- リウマチ
- 寝つき・寝起き

そんな方におすすめ

安全性は？

化粧品、健康食品の原料としてブタ由来プラセンタエキスを使用しています。食肉用豚を飼育するのに十分な衛生管理を持っている農場のみの物を収集し、防疫体制や複数の獣医師による管理がなされています。加熱処理、ろ過処理を行っているため、細菌やウイルスなどの感染の心配は一切ありません。

プラセンタの驚くべきちから！

健康 老化を抑制。ホルモンバランスを正常に保つ新陳代謝を活発にする。

美容 美白作用、保湿作用、コラーゲン生成、抗酸化作用、抗アレルギーー

治療 医薬品としても認可、更年期障害改善、体調も良くなり精神的に穏やかに肌も綺麗になる。

美しさも、健康も、外見だけでつくられるものではありません。体の外から、内側からの正しいケアとサポートがあってはじめて美しさも健康も生きてきます。

オーパスでは3種類のプラセンタサプリメントを販売中!!

[構成成分] 必須アミノ酸を含む10種類のアミノ酸、活性ペプチド、ビタミン、ミネラルなど様々な成分によって構成されます。

<p>プラセンタシリーズ プラセンタカプセルMD 通常14,700円を 9,450円</p>	<p>プラセンタ EX20000 通常9,450円を 7,350円</p>	<p>ヴィエックス 30サプリ 通常10,500円を 8,400円</p>
---	--	--

オーパス会員様、スタッフも多く使用しています。使用し始めたきっかけや効果等をまとめてみました。

<p>プラセンタご飲用者の声 [きっかけ] (35歳女性) 飲んでる人に勧められたので何となく [効果] 生理痛の痛みが驚く程なくなり、今では飲まずにはいられないです。</p>	<p>プラセンタご飲用者の声 [きっかけ] (24歳男性) 生活が不規則なので身体の調子があまり良くなかった為 [効果] 1ヶ月くらいで寝つき寝起きが良くなり、身体の調子も良くなった様な感じがする。疲れにくくなった。</p>	<p>プラセンタご飲用者の声 [きっかけ] (22歳女性) プラセンタの講習会を受けて [効果] 肌の調子が良くなった。寝つき寝起きが良くなった。</p>	<p>プラセンタご飲用者の声 [きっかけ] (54歳女性) プラセンタの本を読んで [効果] 疲れにくくなった。「シミ、そばかす、コジワが消えた」と周りの人からいわれる</p>	<p>プラセンタご飲用者の声 [きっかけ] (30歳女性) キムタクが飲んでいるから [効果] 肌の調子が良くなり、疲れにくくなった。</p>
--	--	---	--	---

オーパスワンポイントレッスン

プール監視兼水泳指導を実施します!

浅野 栄氏フリーウエイト実践指導



日時、時間はフリーウエイトコーナーとフィットネスカウンター前のPOPにてご確認ください。

オーパスフィットネスチーフが月に一度(朝と夜)フリーウエイトコーナーで皆様が普段トレーニングで感じている疑問やトレーニングフォームなどを実践しながら指導を行います。全く堅苦しいものではないので気軽にご質問下さい。

1月よりスイミングワンポイント指導開始

自分で自分の泳ぎは見るできないプールで泳いでいて、「どうやったら呼吸が上手くできるだろうか、キレイに泳げるようになるだろうか」などで悩んだことがあると思います。そんな皆さんの為に、今回から、週1回(昼と夜)にプール監視と簡単な水泳アドバイスをやりたいと思います。皆さん、ぜひ気軽に声をかけて来て下さい。



詳しくは後日、館内POPで皆さんにお知らせ致します。

悩みの例

- ・目標の重量をクリアするためには?
- ・トレーニングフォームをみてほしい
- ・身体を大きくしたい!!スタイルをよくしたい!!

悩みの例

- ・マスターズを目指す方に
- ・検定資格取得のために
- ・綺麗なフォームで泳ぎたい方
- ・上手く息継ぎをしたい方

エアロビクス

ステップエクササイズ 4つの効果

ステップエクササイズにチャレンジしよう

楽しみながら体力アップ。ステップエクササイズは、ただ台の上を上り下りするだけではなく、リズムカルな音楽に合わせて簡単に楽しく行うことができます。いろいろなステップを習得することによって身体をうまく操る調整力を養える大変有効なエクササイズ!! ぜひ一度ご参加下さい。

1 脚への衝撃が少ない
脚にかかる衝撃がランニングよりも小さく膝や腰に優しいエクササイズ。

3 脂肪燃焼効果もバッチリ
30~45分間、台を上ったり、下りたりして身体を動かすため脂肪燃焼効果があります。

2 脚部の筋力強化
片足で台を上るのに身体を持ち上げる為に脚部の筋力強化にも効果的!!

4 レベルで調整可能
台の高さで強度を調節!! 体力に自信のある人は、台を高く!! まだ少し体力に自信が無い方は低い台で! 自分に合わせてエクササイズが行える!!

ベーシックな基本ステップをチェック

タップダウン



1. 右足から上る
2. 左足も上る
3. 右足から降りる
4. 左足も降りる

台の下でタップして足を入れ替える。左から同じことを繰り返す。

これが **タップダウンステップ!!**

タップアップ



1. 右足から上る
2. 左足も上ったら台の上でタップ!
3. 左足から降りる
4. 右足も降りる

左足から上って同じ事を繰り返す。台の上でタップして足を入れ替える。

これが **タップアップステップ!!**

この二つのステップアップを覚えれば、あとは応用です。さあステップアップエクササイズにチャレンジしてみよう!

スイミング

履歴書にも資格として記入できる水泳検定

日本水泳連盟の泳力検定がオーパスで受けられます!

普段から泳がれている皆さんにBIGなお知らせです! 今回、オーパスでは日本水泳連盟泳力認定級というものを受けられるようになりました。この認定級は全国で統一されており、英語検定や漢字検定といった資格と同じものにあたります。ですから、自分自身がどの泳げるかという証明になります。成人教室の方や、フリーで泳がれている方は是非これを機会にチャレンジしてみてください。



泳力検定者 形田 博之 (日本体育協会公認 水泳上級教師 水泳上級コーチ)
国内では最高資格保有者による検定です。認定資格にもハクがつきます。
[検定受講料] 500円 [申込締切] 1月19日(木)
[申込み方法] アロにて所定の用紙にご記入下さい。[検定日] 1月22日(日) 9:00~

合格者で希望される方は、日本水泳連盟からの認定書及び認定パッチを購入できます。別途『認定書』『パッチ』で500円が必要となります。
2~3月の日程については後日POPにてお知らせします。

(財)日本水泳連盟 泳力検定基準表

級	内容	種目	(女性)												(男性)																		
			8才以下	9-10才	11-12才	13-14才	15-19才	20-29才	30-39才	40-49才	50-59才	60才以上	8才以下	9-10才	11-12才	13-14才	15-19才	20-29才	30-39才	40-49才	50-59才	60才以上											
1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	3.520	3.480	3.240	3.090	2.570	4.000	4.100	4.200	4.300	4.450	2.160	2.030	1.480	1.320	1.500	2.000	2.100	2.200	2.400	2.160	2.030	1.480	1.320	1.250	1.400	1.500	2.000	2.100	2.200		
		100m個人メドレー	3.160	2.930	1.480	1.390	1.320	1.500	2.000	2.100	2.200	2.400	1.080	1.000	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.000	1.050	1.150	1.080	1.000	52.0	48.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.030	1.080
2級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.080	1.000	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.000	1.050	1.150	1.080	1.000	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.000	1.050	1.150	1.080	1.000	52.0	48.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.030	1.080
		50m平泳ぎ	1.200	1.110	1.010	56.0	51.0	59.0	1.040	1.090	1.140	1.240	1.200	1.110	1.010	56.0	51.0	59.0	1.040	1.090	1.140	1.240	1.200	1.110	1.010	56.0	51.0	47.0	56.0	1.010	1.060	1.110	1.160
		50mクロール	1.030	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1.020	1.070	1.030	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1.020	1.070	1.030	56.0	49.0	44.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1.000	1.050	
3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50m背泳ぎ	1.120	1.040	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1.030	1.080	1.130	1.120	1.040	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1.030	1.080	1.130	1.120	1.040	55.0	51.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1.010	1.060	1.110
		25mバタフライ	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	33.0	29.0	25.0	24.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	
		25m平泳ぎ	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	
4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	
		25m背泳ぎ	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	
		25mバタフライ	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m平泳ぎ	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	
		25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	
		25m背泳ぎ	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	

必ずしも、上記タイムを突破すれば合格となりません。ある程度、水泳理論に基づいて判定致します。飛び込みはありません。

アウスグースに新しい仲間が登場!! 冬だからこそ入ろう!!アウスグース!!

体力が衰えるごとに新陳代謝も衰え、汗が出にくくなった方でも汗が良く出ると好評です!

毎日、プールの採暖室で行なわれているアウスグース。今回、新しいアロマオイルが登場!それは・・・「レモンオレンジ」です。どんな効果があるか説明したいと思います。

心に
緊張と不安を払い、リラックスさせてくれます。酸味のある爽やかな香り成分が多く含まれているので、ストレス解消にも有効です。

身体に
胃に対して強力な鎮静作用がありますので、胃の不調(下痢、便秘)を整えてくれます。食欲を増進します。肌にはひきしめ効果・しわ改善・美肌などの効果があります。独特の酸味を出している為、疲労を回復させてくれます。



年に1度の キャンペーン期間：1月4日(水)～2月28日(火)まで

知人[😊]友人紹介キャンペーン

紹介でご紹介された方に

紹介下さった会員の方に

ご紹介下さった会員の方に

映画鑑賞券1枚進呈

この機会にぜひ、ご家族、ご友人をご紹介下さい

紹介でご紹介された方に

**プロショップ
20%OFF券進呈**

ご紹介頂いたご友人とご利用
いただいてもかまいません。

今回はさらにお年玉企画として

**OPUS全施設無料優待券を
紹介して下さいた方にも
紹介された方にもプレゼント!**

家族・友人・知人と一緒にOPUSで汗を流そう!

友人紹介

通常入会金の
50%OFF

家族紹介

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
経過

3年目
経過

- 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

1/14(土)

お急ぎ下さい!締切迫る!

タイムスケジュール

- 17:30 開場
- 18:00～ パーティスタート
- 18:30～ スタッフ出し物
- 19:30～ ふじいあきらさん
マジック&トークショー
- 20:00～ オークション
- 21:00 終了

3周年記念 大新年会開催 **大人気マジシャン**

ふじい あきら来館

その他、お宝出現(?)のオークションも開催!!

日時 平成18年1月14日(土)
18:00～21:00(開場17:30)

場所 サントピア水口 甲賀市共同福祉施設

料金 オーパス会員 女性 5,500円(税込)
男性 6,500円(税込)

非会員様はプラス1,000円となります。
高校生以上の方に限ります。 希望者はフロントにて
申込締切日:平成18年1月6日(金) 申し込み下さい。

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!!



口からカード
でしゃましたのが

**2/4(土) 5(日)
スキー&スノーボードツアー**

岐阜県群上市白鳥 しらおスキー場

毎年恒例となりました。スキー&スノーボードツアー。今年は積雪ロケーション共に最高のしらおスキー場に決定!!

- ・雪景色の見える露天風呂・肌がつるつるすべすべになる美人の湯
- ・夜はちゃんこを食べてカラオケ大会で盛り上がる!

詳細は後日POPにて



**1/4(水)よりスタート
骨密度測定開始**

料金 料金：420円(オーパス会員)
840円(非会員)

皆さんは、自分の骨年齢気になりませんか?
見た目では分からない骨の健康度を、この
機会にぜひ測定してみてください。前回測定
した方も定期的な測定をおすすめします。



骨密度の指標を
もとにあなたの
骨を評価します。

測定は簡単!
かかとをのせるだけ。

イベント報告

オーパスのイベント情報・イベント報告はホームページでもご覧いただけます。

**9/23(金) 大谷公園グランドでの
ソフトボール大会報告**

晴天に恵まれ、参加して頂いた会員さん達も楽しまれ大盛り上がりでした。オーパスで普段、顔を合わせていてもしゃべったことのない会員さん同士もコレがきっかけになり交流がうまれたりと親睦を深めることができました。



**自熱のソフトボール大会
最後に全員でガッツポーズ**

**11/12(土)
山本チーフ 特別ウォーキングレッスン**

自分の歩き方や正しい姿勢をしっかりとマスター。腕を振って美しいフォームで楽しく身体を動かせました。山本チーフのレッスンのように、腕を振って全身を使って歩くことを意識しましょうね。前回参加できなかった方は次の機会にぜひご参加下さい。お待ちしております。美しく歩くコツと一緒にマスターしましょう。



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。

知らなきゃ損する・使ってトクする
「オーパス協力店MAP」

オーパスカードをオーパス協力店に持って行くと、お店によって様々な特典があるよ。詳しくは、別紙の「オーパス協力店MAP」を見てみよう!MAPを持っていない方は、フロントへGO!!

[協力店募集中(募集期間:2月28日(火)迄)]
TEL.0748-63-7777(担当:大谷まで) 掲載料は無料です。



お待たせしました!
ナチュラルスタンドの割引券が登場!!

通常2,640円 **2,240円** **400円お得!**

大人気のナチュラルスタンドに割引券が登場!!
みんなで割引券を使って、どんどん特製の無農薬ジュースを飲んで、身体の中からもっと元気になるでしょうね。とってもお得な8枚綴りの券です。

1枚で各ジュース1杯ご利用頂けます。 払い戻しはできません。
カードにポイントが付きます。 有効期限はありません。