

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



## 春はイベント盛りだくさん

**八木ふみ子**  
ピラティス&特別レッスン  
6月23日(金)・24日(土)

- ・1991年 スズキジャパンカップシングル3位
- ・1992年 ベストフィットネスインストラクター賞 ADIエグザミナ
- ・エアロビック指導専門委員/エアロビック技能検定委員
- ・健康運動指導士 (健康体力づくり事業財団)

昨年、大阪日空ホテルで1人あたり10,000円のティナーショーに300人もの人が集まるほど、歌声トークも最高!! レッスンも最高!! 受けなければ一生悔やみます。

再度来館!!

**中村インストラクター**  
**ゴリエダンス**  
5月18日(木)

昨年大盛り上がりだった中村インストラクターの元気一杯のダンスレッスン!!

**ハワイアンダンス**  
**渡辺けい子特別レッスン**  
6月9日(金)

日本の曲に合わせて踊るフラダンス。盛り上がる事間違いなし!!

※写真はイメージです。

3周年記念

新年パーティー報告



3周年記念大新年パーティー

芸能人(マジシャン)ふじいあきらさん登場で大盛り上がり!! スタッフも一生懸命マジックを披露!!

スキー場報告



岐阜県しらおスキー場

岐阜県のしらおスキー場。穴場のスキー場で初心者から上級者までみんなで楽しむ事ができました。

もくじ

- フィットネス...オーパスのサポート態勢を一挙公開!! ストレッチスペースのお願い
- SPRINGバーゲン開催!!
- 4月から協力店MAPリニューアル
- エアロビクス...新しい4つのレッスンプログラムが登場!!
- スイミング...日本水泳連盟泳力検定級受講結果 水泳の「ワンポイントアドバイス」実施中!
- インストラクター紹介
- 春はイベント盛りだくさん
- ナチュラルスタンド季節限定商品のご案内
- 体組成筋量測定装置フィジオン

# フィットネス

トレーニングプログラムから  
離れている方も必見!!

無理せず長く続けられるプログラムで少しずつ  
ステップアップしましょう!  
フィットネス経験がない方でも安心して行える



## オーパスのサポート態勢を一挙公開!

- 1 カウンセリング
- 2 形態測定
- 3 有酸素運動
- 4 ストレッチ
- 5 筋力トレーニング



### 目的に合わせて

- 何をすれば良いのか?
  - 週に何回運動を行えば良いのか?
  - どの位時間が必要なのか?
- など、スタッフが1日の流れや今後の進め方を説明していきます。

### 最新機器で測定

外見の測定だけでなく、最新機器で体の中まで測定します。

※測定は有料となります。詳しくはスタッフまで



骨密度 測定装置

体組成筋量 測定装置



### 内容

- 全身のサイズ測定
- 体脂肪率の測定
- トレーニング効果をチェック

### 1ヶ月後の

- 目標体脂肪率
- 目標体重

の設定を行います。  
スタッフは月に1度のペースで測定を行います。

形態測定の結果やカウンセリング結果を細かく分析して、今後の体カトレーニングの進め方も説明していきます。皆さんが効率的に目的を果たせるようにアドバイス致します。



### 効果

- 脂肪燃焼
- 心肺機能向上
- 生活習慣病の予防・改善
- ストレス解消

など、オーパスでは、好みに合わせて計7種類のマシンをお選びいただけます。

膝・腰に不安のある方でもそれに合ったマシンをスタッフが案内いたします。また、なかなか長続きできない方へは、心拍数を測定したり、設定を行う事で負荷や角度が自動に変わったりと飽きずに行える方法も色々あり、サポートを行っていきます。



### 効果

- ケガの予防
- 柔軟性の向上
- 血循環が良くなる
- 可動範囲が広がる
- 疲労回復

など、オーパスでは、16種類のストレッチで全身の筋肉をほぐしていきます。

動作の説明や呼吸・注意点など、初めはスタッフと一緒に進めていきます。腰や膝・肩などの痛みや故障がある方には、別のストレッチ方法も指導を行い、改善・予防のサポートを行っていきます。

さらにプラスαで効果的にストレッチを行うアイテムもあります。使用方法や効果の説明もスタッフがサポート致します!!



### 効果

- スタイルを形作る
- 関節を守ってくれる
- 基礎代謝をあげてくれる
- 日常生活での動作が楽になる
- リハビリ

など、プログラムを用意して、無理なく進めていきます。

プログラムによって、回数・SET回数・期間などを分かりやすく記し、マシンの使い方や効果的な方法を説明します。行う内容も少しずつ変化を与え、レベルを上げ、飽きない様にサポート致します。

## 個人カルテは何故必要か?

フィットネスジムをご利用されている会員様は、入会当初にスタッフと個人カルテを作成されましたよね。カルテを基にトレーニングを行なわれている方、カルテから離れてトレーニングを行なわれている皆様々だと思います。では、何故カルテが必要なのでしょう?

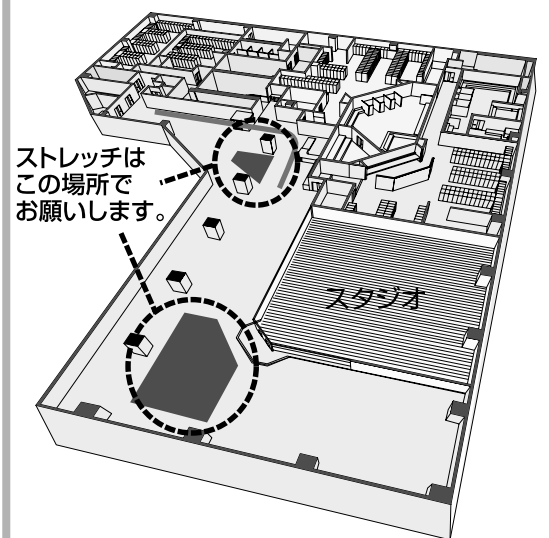
### カルテがある場合

- トレーニングの種目・回数・SET数・重量等の目標が明確になる。
- プログラム終了までの期間が明確になるので、目標がハッキリとして継続意欲につながる。
- 過去のトレーニングデータが残る。
- 効果やトレーニング頻度が見ただけで分かる。
- スタッフが皆様のトレーニング状況を把握できるので誘導が行いやすい。

など、カルテを基にトレーニングを進めると目標を持ってトレーニングが行えます。また、各プログラム終了時にはスタッフがフォームチェック、重量チェックを行いステップアップしていくのでプログラムレベルが上がってもケガ等の心配は少なくなります。以前は手書きでしたが、パソコンを使用してプログラムを提供できるようになりましたので、新しいプログラムを以前よりもスムーズにお渡しできます。また、体重を基にプログラムを作成いたしますので誰でも行なうことが可能です。体力に自信の無い方や身体に不安のある方も個人個人に合わせたプログラムが用意できます。

トレーニングの方法があいまいになってくると、なかなか効果を感じる事ができなかつたり、無理をしすぎて怪我につながったり、目的があいまいになりがちです。運動を長く続けるためには、筋力UP、ダイエット、生活習慣の改善など目的は異なっても自己管理がとても大切になってきます。スタッフも皆様の健康のために精一杯サポートを行っていきますので、一緒に進めていきましょう。

## ストレッチスペースのお願い



ストレッチはこの場所  
をお願いします。

ストレッチをされる際は、図のストレッチスペースで行っていただきますようお願いいたします。ソファの前でのストレッチは通りの為、ご遠慮下さい。また、混雑する時間帯は皆様が平等にストレッチが行えますようご協力をお願いいたします。

4月10日 - 4月17日 お待たせしました!! 春・夏のアイテム大放し!! この機会に揃えちゃおう!!

## SPRINGバーゲン開催!!



GESTIS・deuxcing etc. エアロウエア・シューズ  
水着・オーパス水着Tシャツ

全品 20%OFF

## 4月からOPUSの協力店 MAPに新店舗が 加わりさらにお得に!!

新たに、7つのスポットが加わって、協力店MAPが4月からリニューアルします!! 22店になりました。



## 新しい4つのレッスンプログラムが登場!!

### 1 バレエエクササイズ



結仁晶子インストラクター

<金曜日> 11:30~12:30

クラシックバレエの基本を学ぶことで身体の歪みがなくなり、姿勢が美しく健康に繋がる。

- ストレッチ..... 体のコリをほぐす
- バーレッスン..... 骨の歪みを直しまっすぐの体を覚える。
- センターレッスン... より美しく優雅な動きを身につける。
- ストレッチ..... 使った筋肉をほぐし長く美しい筋肉をつくる。

美しい体姿勢が身につけられます。

### 2 ヨガピラティス (マットサイエンス)



インナーマッスルを刺激して体の内側からキレイになれます。

<日曜日> 10:30~11:45

<月曜日> 19:30~20:15

ヨガは、アーサナと呼ばれるたくさんのポーズからなる、身体鍛錬で、体と心と呼吸をあわせて行います。ピラティスはインナーマッスルに焦点をあて、筋を肥大させることなく強化し、身体を内側から鍛えると言うものです。ヨガピラティス(マットサイエンス)は、この二つの要素を取り入れて行うエクササイズです。

### 3 フィットネスタイチー



寺村みつ子インストラクター

<水曜日> 13:15~14:15

二十四式太極拳で、心身をリラックスさせ、新陳代謝を活発にし、健康な身体づくりを目指します。深い腹式呼吸をに合わせて、ゆっくりと動かす有酸素運動です。「気」を意識しながら、ゆるやかに動くので新陳代謝の流れを良くし、身体のバランスを自然に整えてくれます。

腹式呼吸とゆつた動きで代謝を促進

### 4 ファイティングエアロ



立花大介インストラクター

<土曜日> 19:45~20:30

「難しそう」「荒々しそう」と思われそうですが、そんなことはありません。基本的なキックやパンチの練習を含めコンビネーションを楽しめるクラス。ストレス発散や、ダイエットにも効果的!! 今人気の格闘技系のクラスです。日頃のストレスをおもいきり発散しながらエアロビクスができる楽しいプログラム。このプログラムで格闘技の楽しさに目覚めてしまうかも?!

女性の護身用にもいいかも?!

# スイミング

## 日本水泳連盟泳力検定級受講結果

1月22日(日) オーパスのプールで日本水泳連盟の泳力検定が行なわれました。この泳力認定級は全国で統一されており、履歴書にも資格として記入できる水泳検定です。今回、受講したのは6名(Jr.スクールの子供から大人まで)でした。みなさん、日頃の練習の成果を発揮し、とても上手に泳いでいました。その結果、みなさん全員が見事、合格することができました! 次回も行なう予定ですので是非、受講して認定書&バッジをゲットしましょう!

[1級合格]	村田 真一朗くん(選手コース)	200M個人メドレー
	藤原 虎汰郎くん(選手コース)	200M個人メドレー
[3級合格]	森口 歩さん(成人スクール)	50M自由形
	山口 好子さん(一般会員)	50M自由形
	村田 絵梨ちゃん(選手コース)	50M自由形
[5級合格]	宮尾 有里菜ちゃん(Jr.スクール)	25M自由形

次回の日本水泳連盟泳力検定級 6月4日(日) 9:00~

※詳細は後日連絡いたします。

どうやって泳いでいいかわからない...そんな皆様に

## 水泳の「ワンポイントアドバイス」実施中!



[昼の部]  
金曜日 12:00~13:00

[夜の部]  
月曜日 20:00~21:00

毎週実施しますので、お気軽にご参加下さい。  
※都合により変更する場合があります。

プールで泳いでいて、「どうやって呼吸が上手いだろうか? 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、週1回(昼と夜)にプール監視と簡単な水泳アドバイスを実施しています! プール監視も行なっておりますのでプールの中に入っての指導ではありませんが皆さん是非、声をかけて下さいね。

こんな方におすすめ!

- マスターズ大会を目指す方
- キレイな泳ぎをしたい方
- 上手く息つぎをしたい方

# インストラクター紹介

## 坊主頭がトレードマーク!



ウスダ ショウヘイ  
白田 昇平

京都佛教大学社会学部卒業 専門は水泳です。

存在感のあるインストラクターを目指して日々頑張っていますので、どうぞよろしくお祈いします!!

## とにかくスポーツが好き!



カドスキ ユカ  
門杉 有香

天理大学・体育学部・体育学科卒業 専門は陸上の混成という7種競技です。

健康と元気で明るいだけが、とりえの私ですが、これからどうぞ宜しくお願いいたします。

## ガンガン汗をかきましょ~!!



タチバナ ダイスケ  
立花 大介

高岡商業高校卒業 4月より水口オーパスに転勤してきました。

高岡オーパスより来ました。エアロビクスを中心に頑張ります。皆さんよろしくお祈いします。

# 春はイベント盛りだくさん!!

4月

APRIL

5月

MAY

6月

JUNE

11日 火

## 水中歩行 体験スクール



一人で歩くより、皆で!! ただ歩くより、効果的に!! みんなで楽しくウォーキングしましょう~!! 詳しくは、POPをご覧ください。

無料

8日 月

14日 日

## ポイ外刃一週



有酸素運動で、夏に向けて脂肪燃焼!! 脂肪燃焼の商品も?! ゲーム感覚でできます。

無料

4日 日

## 第一回 トライアスロン



当日ボランティアをして頂ける方も募集しています。

オーパス初企画!! 泳いで! こいで! 走る!! ただ本格的ではないので、気軽に参加して下さい!

有料

10日 月

## 16日 体力測定週間



冬場のトレーニングはいかがでしたか? さあ、皆さんの体力年齢を測ってみましょう。垂直飛び・握力・棒反応・立位体前屈・閉眼片足立等

無料

16日 火

## スペシャルアウスグース



バラに似た、甘美なフローラルの香り「ゼラニウム」心のバランスを整え、気分をリラックスさせます。

無料

18日 木

## 高岡オーパス中村 ヨリエダンス



昨年大盛り上がりだった中村インストラクターのダンス!!

無料

9日 金

## 渡辺けい子特別レッスン ハワイアンダンス



誰でも気軽に参加できる渡辺けい子によるフラダンスの特別レッスン。ぜひ参加して下さい。

有料

※写真はイメージです。

23日 日

## ソフトボール大会

参加締切: 4月20日 (フロントまで)



初めての方でも球技に自信のある方でも誰でも気軽に参加OK! 今回はどんな目玉が待ち構えているか...!?

参加費: 600円

26日 金

29日 月

## 長野蓼科 断食ツアー



身体をリセットしながら有意義な時間を過ごしましょう。

有料

参加費: 52,250円 ※宿泊・交通費が含まれています。

28日 日

## マスターズ水泳大会



マスターズ水泳大会で、日頃の練習の成果を試してみませんか?

有料

21日 水

## スペシャルアウスグース



甘くフルーティーな柑橘系の香り「スイートオレンジ」疲労感や緊張感のあるとき、気分を明るくすっきりさせてくれます。

無料

27日 木

## スペシャルアウスグース



甘く濃厚な花の香り「イランイラン」ホルモンバランスを整え、高血圧や動悸、不眠症を和らげます。

無料

31日 水

## 超初級水泳スクール



プールに不安のある方は、ご参加下さい。どなたでも参加できる超安心初級クラス!

無料

23日 金

## 八木ふみ子 ピラティス&特別レッスン



昨年、大阪日空ホテルで1人あたり10,000円のディナーショーに300人もの人が集まるほど、歌声トークも最高!! レッスンも最高!!

有料

参加費: [会員] 800円 [非会員] 3,000円

## ナチュラルスタンドに 期間限定 季節限定の2つの味が新★登場!!

**いちご** 5月末まで 新陳代謝UP!

いちごには、ビタミンCが多く、新陳代謝を促し、シミ・そばかす等の肌のトラブルに有効的です。また、歯茎などの粘膜も丈夫にしてくれる為、歯槽膿漏の予防にも効果的です。風邪の予防にも!!

非会員価格 420円 会員価格 **370円**

**菜の花** 4月末まで 風邪予防に! 美肌効果に!

菜の花は、ミネラルたくさんを含んでおり、ガン予防・風邪予防・美肌効果などが期待できます。疲れやすい方、便秘気味の方、胃や歯を丈夫にしたい方、貧血予防、美肌になりたい方にオススメです。

非会員価格 370円 会員価格 **320円**

春限定ジュース以外の野菜ジュースはフロントにて成分を掲示しております。皆様の健康づくりの参考にして下さい。

生体電気インピーダンス方式  
**体組成筋量測定装置**

1回420円(会員)で測定できます。

会員外の方は一回840円となります。

**フィジョン**であなたの**身体の健康状態**をチェックしよう!

微弱で安全な高周波電流を流し、正確に四肢の筋肉量や左右バランス、生体組成を算出します。あなたの**身体の内面**を細かくチェック。

**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。