

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



見事な発表
とっても上手にできたよ。



たくさんのご来場
ありがとうございました。



!?
新入社員の出し物は
本当に盛り上がったぞ!



ヨーチたちの手作り屋台
おいしかったよ。



おやじダンサーズの皆さん、
ありがとう。



今堀インストラクター
松本インストラクターの
演技は華麗でした。

来年はさらにパワーアップ!

夏の思い出 納涼祭



旅行券おめでとうございます。

スポーツの秋!

ソフトボール大会

in 古城ヶ丘報告
9月10日◎



とってもいい
試合だった

ありがとうございました



剛速球を
うけてみる!

お天気にも恵まれ、青空の下で皆さん子供のころに戻ったように、無邪気な笑顔を浮かべ、楽しく一日を過ごすことができました。紅白ゲームでは、好プレー続出!!ホームランもでたよ!!ストラックアウトでは、なかなか難しそうに苦戦されてる姿が印象的でした。今後も、ソフトボールの好きな方を集めて、イベントをしていきます。初心者の方でも大丈夫です!!十分楽しんでいただけるので、皆さんぜひ次回はきてね!!

第2回

オーパスサッカー2006

8月27日◎ in福井大会報告

水口・高岡に「絆」が生まれました・・・

8月27日(日)、福井県大野市のフットサル場にて2004年以来2回目となるサッカー大会を行いました。参加者は、水口・高岡合わせて27名。サッカー大好きなメンバーが揃いました。優勝チームには、豪華賞品贈呈。選手達は楽しみつつも真剣に競技に挑みました。結局混戦の結果、優勝は高岡オーパススタッフ、大谷選手が率いるチームに決定。どのチームも頑張っって大変盛り上がりを見せた、いい大会となりました。最後には、水口・高岡両チームの選手が握手するシーンも…。次回は、更に盛り上がる大会にしたいと思います…。選手の皆さんお疲れさまでした。

島田インストラクター

特別レッスン 報告 9月6日*
7日*

「島田ワールドに酔いしれた
2日間、本当に楽しかった!」



選手宣誓
高岡オーパス 原選手



キックオフ!!
さあ、始まりだ!!



みんな、とっても
楽しかったですー!

メタボリックシンドロームとは??

最近では過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧症、高脂血症、糖尿病など複数の生活習慣病を合併する人が多いのをご存知でしょうか?? このような状態を、メタボリックシンドロームと呼ぶのです。高尿酸血症も合併しやすくなり、これらの病気はお互いが密接な関係をもって発生しており、多く合併するほど動脈硬化を促進し、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなるのです。

最近の調査では、メタボリックシンドロームにおいて血清尿酸値が高いことが動脈硬化の危険因子であることもわかってきています。高尿酸血症は痛風の予備軍と単純に考えると、もっと重大な合併症を招いてくる恐れもあるのです。

OPUS流

メタボリックシンドローム予防方法

トレッドミル

有酸素運動で血液の循環を良くして血液のコレステロールを下げて、血液サラサラになるようがんばりましょう。エアロビクスも有酸素運動だよ。

エアロバイク

エリプティカルエッジ

まずは、血圧測定。安定した血圧を目指そう。

血圧計

ウエスト男85以下 女90以下を目指して腹筋だー。

アブベンチ

トソーローテーション

アブドミナル

有酸素運動 腹筋

OPUSのマシーンとスタジオのお腹すっきりクラスもおすすめ!!

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは、糖尿病を発症するリスクは通常の7から9倍、心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは約3倍にもなるのです。

あなたは大丈夫?健康診断の結果などをもとに該当するものがあるかチェックしてみよう!!

- 右記のうち、3つ以上当てはまるならば、あなたはメタボリックシンドロームといってよいでしょう!!
- ※WHO(世界保健機関)と米国コレステロール教育プログラム(NCEP)によるメタボリックシンドローム診断基準、日本肥満学会1999年ガイドラインを基に作成
- 注)診断基準の数値はあくまでも目安です。

チェック表

<input type="checkbox"/> ウエスト周径:男性▶85cm 女性▶90cm	
<input type="checkbox"/> 中性脂肪(TG値)	150mg/dl
<input type="checkbox"/> 空腹時血糖値	110mg/dl
<input type="checkbox"/> HDLコレステロール値	40mg/dl
<input type="checkbox"/> 血圧	130/85mmhg

自分を知らるトレーニングの効果をボディチェックで確かめよう。

日頃のトレーニングの成果は出てるかな?定期的にスタッフのボディチェックを受けてみてはいかが?

ウエストを引き締めるおすすめレッスン。お腹すっきりクラスにもぜひ、参加してね。

火 20:15~20:45
水 11:30~11:50

ニューマシン登場!

体幹・腹筋を鍛えるマシン!

10月中旬 入荷予定

腹筋 上腹
スキャンアブクランベンチ

腹筋 下腹
スキャンレック・レイズ

オーパスでも大人気のアークトレーナー!!

2台 フィットネスジムに追加致しました!!

ベストプロダクト オブ ザ イヤー 2年連続受賞!

アークトレーナー(600Aは2004年、2005年連続してIHRSAにて全米のクラブにより、ベストオブプロダクトとして認定、表彰されました。

エアロビクス 続々登場! ショートレッズン!!



選ぶ楽しさ倍増でスタジオがもっと楽しく、機能的に!!

■ショートレッスン...ってご存知ですか?その名称から分かるように、短い時間で行うエアロビクスレッスンの事です。一般的には、20分~30分程度の時間内で行いますが、オーパスでは、エアロビクス以外にも様々なニーズに合ったショートレッスンを導入していきますよ!お楽しみに!

時間がない方

とにかく忙しくて時間がない方にお奨めです!「着替えとエクササイズとシャワーを合わせて1時間くらいでおわらせたい」そんな事も可能です。

自分にあったクラスを選べる

自分の課題に合ったエクササイズの種類と組み合わせができます「対脂肪も気になる筋力不足も気になるのでエアロビクスと筋力系の両方のクラスに参加したい」なんて、よばりもOK!

その日の体調に合わせて

自分の体調に合わせて選択ができます。「最近疲れているし、ストレッチが溜まっているので今日はストレッチ&リラクゼーションのクラスで癒されよう...」こんな日もきっとありますよね。

体力に自信がない

「体力がないので60分も動けない!」そんな方にはショートレッスンがお奨め! 20分~30分で無理なく体を動かしましょう。

本格的なエクササイズの前...

本格的なエクササイズの前にお試し受講できます。「入会したばかりで60分だとできるか分からないので、30分から始めたい」そんな方にショートレッスンを、お奨めします。

オーパスのショートレッスンプログラム

体験はじめてエアロビクス 20~30分

エアロビクスに興味はあるけれど...やった事がない、ちゃんと出来るかどうか不安。体力がもたない...そんな方は、是非このクラスに参加してみてくださいね! きっとエアロビクスが好きになりますよ!!

ステップエクササイズ 30分

脂肪燃焼プラス下半身の強化に効果的なのがステップエクササイズです。短い時間でエアロビクスと筋力系の両方が体験できる、よばりクラス!スリムな脚、ヒップアップを目指す方はステップで決まりです!!

お腹すっきり 20~30分

短時間で腹筋だけ集中して鍛えるレッスンです。お腹を引締めたい方はもちろん! みっちりトレーニングはしたいけれど、時間がない方はこのクラスで効率良く鍛えましょう。

リラックスローラー 30分

疲れが溜まってトレーニングをする元気がない...気分が乗らない...そんな時はローラークラスで心も身体も癒されてください★肩こり、腰痛の改善にも効果的!ストレッチ効果が柔軟力も上がりますよ!

ボールエクササイズ 30分

バランスボールは使い方によってエアロビクスにも筋トレにもリラクゼーションにもなる優れものです!そんなボールを使って短い時間で効果的にエクササイズが出来るのでこのクラスは逃せませんね!!

只今、受付中 ※フロントにてお申し込み下さい。

10月22日

15:00
18:00

自分に挑戦！

オーバースプールにて

毎年恒例の水泳記録会。これは、自分との戦い…。「普段ただ泳いでいても面白くない…。やはり目標が無いといまいちやる気が出ない…。」という方、もしかしてあなたですか!?

水泳記録会は、そんな悩みを吹飛ばすようなきっかけを作る大会です。水泳記録会で新たな目標を作るには…



楽しいよ～



1. まず、得意な泳ぎを見つけよう!
2. その泳ぎを特訓して、より上手にする。
3. さあ、大会に出て記録を出してみよう。
4. コーチと相談し、フォームを改良し練習に励む。
5. 毎年、この大会でベストを出す!

と目標を持つ。まずは、今回の大会に挑戦し、今の自分を知ってみてはいかが!?

※他人と競争することが目的ではありません、自分自身の記録に挑戦してみてください。

コラシ

連載 健康への道

胃相と腸相が教えてくれること

胃相と腸相が教えてくれること

人間の顔に人相のよしあしがあるように、胃腸にも「胃相」「腸相」のよしあしがあります。人相にはその人の性格が表れるといいますが、胃相・腸相にはその人の健康状態が表れます。

健康な人の胃相・腸相はとも美しきものです。胃であれば、粘膜が均一なピンク色で、表面にでこぼこがなく、粘膜下の血管が透けて見えることもありません。また健康な人の粘膜は透明なので、内視鏡が照らす光に粘膜が反射し、キラキラと輝いて見えます。健康な人の腸も、胃の場合と同じようにきれいなピンク色をしています。さらに非常にやわらかく、大きくて均等性のあるひだが見られます。

人間は誰でも子供のころはきれいな胃相・腸相をもっています。それが日々の食事や生活習慣によって変化していくのです。

不健康な人の胃は、粘膜の色がまだらで局所的に赤くなっていたり、はれていたりします。また日本人に多い萎縮性胃炎になると、胃粘膜が薄くなるので、粘膜の下の血管が透けて見えるようになります。さらに、胃の粘膜が萎縮すると、それを補うために表面細毛が部分的に増殖するため、胃壁がでこぼこになってきます。ここまですると、もうガンの一歩手前です。そして不健康な腸は、腸壁の筋肉が厚くかたくなるため、不均等なひだが生じたり、ところどころに輪ゴムをはめたようなくびれができています。

体に痛みや不調が生じていない「未病」の人に、「腸相が悪くなるから動物食は控えてください」といっても、素直に忠告に従って実践する人はあまり多くありません。そこには動物食がおいしいからという理由もありますが、いちばんの理由は「見えないから」だと思います。

体の表面に生じた変化には、人は比較的敏感に反応します。たとえば、髪の毛が抜けたり、顔にシワができたりますれば、大騒ぎでお金も時間もかけて対処します。しかし、自分では見えない腸の中の変化となると、「まあ、痛くなければいいか」と、驚くほどいいかげんな対処で終わってしまうのです。そして病気になるまで我慢して、後悔することになるのです。目で「見えない」と、その変化が意味する怖さも見えなくなってしまいかもしれません。

しかし、私のように腸の中を知りつくしてしまうと、体の表面の変化よりも中の変化のほうが気になります。それは、その変化が自分の健康状態に直結していることがわかってからからです。私の患者さんたちが、新谷食事健康法に真摯に取り組んでくれるのは、それが自分の生死に直結していることを知っているからです。一度ガンという病気に直面した人にとって、「ガン再発率ゼロ%の健康法」は、ほかの何よりも優先されるものとなります。私は、この健康法を「ガン再発率ゼロ%」ではなく、未病の方々に実践してもらい、「発病率ゼロ%の健康法」にしたいと思っています。

そのためには、肉食を続けたとき、腸の中でどのような変化が起さるのか、ぜひ知っていただきたいと思っています。肉食が腸相を悪くする最大の理由は、食物繊維がなく、脂肪やコレステロールを大量に含んでいることにあります。肉食を続けていると、腸壁がどんどんかたく厚くなりますが、これは食物繊維がないために便の量が極端に少なくなり、その少ない便を排出するために腸が必要以上に蠕動しなければならなくなるからです。つまり、過剰な蠕動運動により腸壁の大部分を構成する筋肉が鍛えられて厚く大きくなってしまふのです。こうして腸はかたく短くなっていきます。

文面にも書いてあるように、ほとんどの人たちが内臓器官を大切にしないのは、単に見えないことが大きな要因なんだと私も思います。命にも関わる内臓器官なのに本当に無頓着なほど大切にしていないように思います。

最近知ったことですが、「一度汚れた肺は、それ以上綺麗にならない。」という事実です。腸もそうなのかは分かりませんが、一度汚したものを、それ以上汚さない心がけが大切なんだと思います。小腸は体の一番奥に位置するため謎とされていた臓器でしたが、最近、脳に匹敵する臓器が小腸であることが分かったそうです。小腸の長さはなんと8mもあり、小腸は免疫力の宝庫だったのです。つまり、人体を守る警備保障の役割を果たしているのです。口から入ってきた食べ物が絨毛に触れることで活発に活動をはじめ、進入した有害な細菌やガン細胞から体を守っているのです。そう言えば以前ガン医療の現場で、胃ガンで食べ物を口に入れられない患者がほとんどで、流動食や点滴ですませているのが現状で次第にやせ細ってしまい、体力(免疫力)が落ちガンに冒され死を迎えるそうです。そこで全国的にはまだほんの一部の医療機関でしか実施されていないそうですが、医療と厨房とが連携して、固形物をとるように患者の好きなものを作るべく食べやすくするなど、大変苦慮している現場をテレビで見たことがあります。「つまり固形物を小腸に入れることで体内の免疫力を働かせガン細胞を闘わせるのだ。」と医者が言っていたことを思い出しました。ちなみに、この治療方法で大変大きな成果をあげているそうです。これまで色々な本を読みましたが、行き着くところは食生活に尽きることです。まれにならともかく、不規則な食生活、偏った食事だけでも見直したいと自分自身振り返って強く思いました。

オーバースプールフィットネスクラブ 支配人

■次回は多くの方々が興味ある内容と思います。「やせたい人は良い水をたくさんとろう」です。

腸壁が厚くなると、内腔は狭くなっていきます。かたく狭くなった腸の内圧は高くなるのですが、動物性タンパクに加えて脂肪も大量に摂取して腸周囲の脂肪層が厚くなるので、さらに腸壁に圧力がかかります。こうして腸内の圧力が高くなると、中から外に向かって粘膜が押し出されるという現象が起きます。この現象が「憩室」と呼ばれるポケット状のくぼみを作り出します。こうなると、ただでさえ量の少ない便は腸の中を進むのがむずかしくなります。その結果、腸の中に長く停滞する「停滞便(宿便)」がたまってきます。その停滞便は腸壁にこびりつくようにたまるのですが、そこに憩室があれば、そのポケット状のくぼみに停滞便が入り込み、さらに排出されにくくなります。憩室やひだの間にはたまった停滞便は毒素を発生し、その部分の細胞に遺伝子変化を起させポリープを作り出します。そしてポリープが成長し、ガン化していくのです。腸相の悪化は、大腸ガン、大腸ポリープ、憩室炎などさまざまな大腸の病気を起すだけにとどまりません。実際には腸相の悪い人の多くが子宮筋腫、高血圧、動脈硬化、心臓病、肥満、乳ガン、前立腺ガン、糖尿病などのいわゆる「生活習慣病」を発病しているのです。

このように胃相・腸相が悪いということは、ただたんに見てくれが悪いということではありません。体が内部からむしばまれているということなのです。

知人友人紹介キャンペーン

キャンペーンを利用して、得をしよう!

期間:11月30日まで

実施中!

特典 ★ご紹介下さった会員の方に★

1 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
※映画券はお一人につき、1枚とさせていただきます。

公開中



特典 ★ご紹介された方に★

2 入会金50%OFF
この機会にぜひ、ご家族、ご友人をご紹介下さい

特典 ★ご紹介された方に★

3 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。



フロントからのお知らせ

(一部除外品があります)
全商品 20%OFF

フリーインストラクターも愛用!GESTS!



人気メーカーGESTSが入荷!

山本清文デザイン「オリジナルストレッチローラー」をGETしよう!
ジムやスタジオでおなじみストレッチローラーが手に入る!!



山本清文インストラクターのインターネットエクササイズをチェックしてね!



初心者でも安心して体づくりができます。

★<http://www.cheek.co.jp/sports/index.html>

新人インストラクター紹介



インストラクター
若山 希美
NOZOMI WAKAYAMA

滋賀女子短期大学ビジネスコミュニケーション学科卒業。趣味は、スポーツ観戦。K1やF1、サッカーに野球など色々なスポーツをよく観ます。「明るく元気なインストラクター」を目指して頑張ります。

水口オーパスに新しいインストラクターがやって来た



インストラクター
奥村 宏美
HIROMI OKUMURA

金沢学院短期大学生活情報コース卒業。高校時代バドミントンで、国体に出場し5位入賞。「笑顔いっぱいの接客で、会員のみなさんに元気を与えていきたいです。よろしくをお願いします。」

ロッカーの使用方法が変わりました!

お客様に、より気軽にロッカールームをご利用して頂く為に、以下の内容をご理解の上、ご協力下さいます様、宜しく申し上げます。

1



ロッカーキーをフロントにて受け取ります。

- 従来通り、キーをもらいます。
- 笑顔いっぱいでお渡しします。

2



開いてるロッカーをご自由にお使いください。

- 従来通りお1人、1カ所のみご利用になります。
- なるべくお隣同士にならない様、配慮しましょう。

3



ロッカーキーを扉にセットしてください。

- 万一、エラーや場所忘れした際、フロントで確認を取るためです。
- 一度退館される際は、荷物と共にカードをお返しください。

生体電気インピーダンス方式

体組成筋量測定装置

フィジオンであなたの身体の状態をチェックしよう!

10月16日(月)~12月28(木)まで

※予約は測定前日までにフロントにて承ります。

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。

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をします。

ホームページ

イベント情報・結果続々更新!!

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

スケジュールはOPUS携帯サイトでCHECK!
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携帯でその日の情報がチェックできます!!



休館日の変更のお知らせ

オーパス水泳記録会の予定日変更に伴い、

10/29(日) 休館日 → 通常営業

10/22(日) 営業日 → 休館日

とさせていただきますのでお気をつけください。