

初企画

夏の友人紹介 キャンペーン

OPUS
Fitness & Swimming

フィットネス新聞
高岡・水口合同 2015年夏号



9月末
まで

友人紹介キャンペーン実施中

得々キャンペーン

紹介者も入会者もみんな得する!

紹介者 お一人ご紹介につき 月会費
1ヶ月分無料
○例えば…5名紹介して頂くと5ヶ月分無料になります。

入会者 入会金
70%OFF + 月会費1ヶ月無料

ぜひご友人と一緒にオーパスを体験しよう！ 友人招待チケット フロントまでお申し込みください。

キリトリ

OPUS 友人招待チケット
*おひとり3回まで利用できます。
*ご入会されると体験料は
キャッシュバックされます。

1,000円

お名前

キリトリ

2015年9月末まで

キリトリ

OPUS 友人招待チケット
*おひとり3回まで利用できます。
*ご入会されると体験料は
キャッシュバックされます。

1,000円

お名前

キリトリ

2015年9月末まで

キリトリ

OPUS 友人招待チケット
*おひとり3回まで利用できます。
*ご入会されると体験料は
キャッシュバックされます。

1,000円

お名前

キリトリ

2015年9月末まで

高岡店
水口店

初心者でも楽しめる特別レッスンを多数ご用意! この夏、スタジオレッスンや、ペダリングにデビューしませんか!

こんなイベントは
日本でオーパスだけ!

夏はイベントが
盛りだくさん!
スタジオ
デビュー
応援イベント!



ペダリング × フルート × バイオリン

白田コーチや浦コーチが指揮者のような服装で躍動して皆様をリードする様は、まるで本物の指揮者のようでした!



ペダリング×バイオリン(水口店の様子)

前回両店舗で行い、大好評だったイベント ペダリング×生演奏 第二弾開催!!

昨年夏に高岡店・水口店両店舗で開催されたペダリング×生演奏イベント。高岡店はフルート、水口店はバイオリンでペダリングとコラボレーションしました。今回はフルートとバイオリンを入れ替えて両店舗で開催致します。

フルートの温かみのある音色、バイオリンの躍動感ある音色に聞き入りながらバイクをこぐ贅沢なひと時をお過ごしください。ペダリング愛好者はもちろん、未経験者の方も楽しめるイベントとなっておりますのでお気軽にお申込み下さい。

高岡店 2015年9月3日(木)4日(金) 定員10名

水口店 2015年10月25日(日) 定員14名

*参加人数に限りがありますので、お一人様一回限りとさせていただきます。

料金 無料(規定外利用料は頂きません) **場所** バイクスタジオ

申込方法 フロントにてお申込み下さい

締切日 定員になり次第締切とさせていただきます。

※詳細は8月より館内のポップ、もしくはホームページにてご確認ください。 [オーパスフィットネスクラブ](#) [検索](#)



ペダリング×フルート(高岡店の様子)

高岡店

人気のダンスレッスンを楽しもう♪RITMOS(リトモス)イベント開催! Oh!サマー☆リトモス

オーパスの人気レッスン「RITMOS」とは

ダンサー気分が味わえるダイナミックなダンス系プログラムです。エアロビクスやヒップホップ・ラテンダンスやジャズダンスなど様々なジャンルのダンスを楽しむことができ、3ヶ月間振付が変わらないので、初心者の方でも楽しんでご参加いただけます。そして今年、恒例となったRITMOSの夏のイベントを開催することとなりました。

初心者から上級者まで一緒に楽しめるイベントです!是非ご参加ください。

Oh!サマー☆RITMOS

開催日 8月23日(日)10:30~11:30

定員 25名(定員になり次第、締め切りとなります。)

参加費 会員500円(規定外利用料は頂きません)
非会員 3,000円(施設利用料込)

受付開始日 8月8日(土)

申込方法

2階フロントにて料金を添えてお申し込みください。
(お申し込み順に当日スタジオに入ります。)



リトモス



UNO
林 卯乃 インストラクター



YUKA
松長 由佳 インストラクター

水口店

北陸で人気のインストラクターが滋賀県に初来県! 川崎 貴典インストラクター特別レッスン

高岡オーパスのインストラクターが水口店に初来館

高岡オーパスでエアロビクスを担当している川崎貴典インストラクターが水口店に初来館! しなやかな動きと絶妙なトークで人気のインストラクターが水口店を盛り上げます! エアロビクス初心者からリトモスファンまで楽しめる1日となっております。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております!

水口店では2年ぶりとなる男性「RITMOS」レッスン!

水口店では男性インストラクターによる「RITMOS」が現在レギュラーレッスンにはありません。女性インストラクターにはないパワフルな「RITMOS」にご期待ください。



川崎 貴典
インストラクター

開催日 9月13日(日)

10:30~11:30 TAKANORI☆RITMOS

13:30~14:30 かわびーのファットバーンエアロ(中級)

14:45~15:25 らくらくエアロ(初級)

定員 各レッスン35名

参加費 会員500円(規定外利用料は頂きません)

非会員 3,000円(施設利用料込)

受付開始日 会員/8月17日(月) 非会員/8月24日(月)

申込方法

2階フロントにて料金を添えてお申し込みください。
(お申し込み順に当日スタジオに入ります。)

※入会1年未満の方は初級エアロを無料で参加頂けます。

9月に導入予定!

高岡店
水口店

健康プログラム登録者対象 オーパスオリジナル健康プログラムに 最新高性能体組成計「inbody(インボディ)」が追加!

体重、体脂肪率はもちろん、今までオーパスでは計測できなかった基礎代謝量、筋肉量筋肉バランスなど計14種類の測定が可能な最新の体組成計器を8月中旬より導入します。測定時間はわずか15秒程度と非常に短く、高齢者からスポーツ選手までどなたでも誤差なく測定できます。測定項目が14種類に増えることで今まで以上に細かなカウンセリングが可能となり、会員皆様の日々のトレーニングをよりサポートできるようになります。

inbody 測定を受けられるのは「健康チェックプログラム」参加者限定です!
オーパスオリジナル健康プログラムにぜひご参加ください!

健康プログラムとは会員皆様の健康をサポートするためのオーパス独自のサービスです。主な項目は体重・体脂肪率・腹囲・血圧・心電図・血流の6項目でした。今回 inbody導入で新たに14項目が増え、計20項目でより体を把握しやすくなります。測定記録は専用のシートで管理し、長期的に身体や体調の変化が一目でわかります。オーパスに通う大きなメリットが健康プログラムに参加することと言えるのではないのでしょうか。まだ登録されていない方は、ぜひこの機会に健康プログラムに参加してください。

負荷心電図を測定できるのも、健康プログラムに参加している大きなメリット!

注目 病院の検査とほぼ同レベルの精度を誇り、全国でも運動直後の負荷心電図を測れるのはオーパスだけなのです。生活習慣病である脳障害や心疾患が未然に防げると考え、フロントとフィットネスジムに2台設置してあります。しかしながら水口店では一昨年、高岡店では今年、脳障害による事故がありました。大変残念なことです。どちらの方も健康プログラムに登録されておらず、大変悔やまれてなりません。

倒れてからでは、遅いのです!

高岡オーパスでは今年の6月に、成人スクールの会員Aさんが、朝から体調が優れない状態で午前中のスクールに参加されました。「泳いでいる途中で胸が苦しくなったので帰ります。」と言われ、対応したコーチの判断で救急車を呼んだ所、心筋梗塞の手の状態だったと診断され、今も入院されています。Aさんは健康プログラムには参加しておらず、オーパスでは心電図を計った事はありませんでした。幸いにも今回、命に別状はありませんでしたが、入水前に心電図を計っていれば異常を予見でき、すぐに病院へ行っていただければ幸いです。人事だと思わず、どうぞ健康プログラムに参加し、心電図測定を健康管理にお役立てください。また体調が優れない時は、測定しにだけでもオーパスへお越しください。

健康チェックシート参加方法

フィットネスジムカウンターもしくはフロントにある健康チェックシート登録用紙に必要事項を記入の上、スタッフまでご提出ください。登録料は無料となります。
*測定料金無料(非登録者の場合500円)

なぜ登録料にしているのか?

それは1回や2回では不確定であることやデータとして残すことで過去のデータを見ることで自分の体を知ることができるためです。



表示板も大きくとても見やすくなっています。

左右の筋肉量や脂肪率、そして痩せやすい体であるかの基礎代謝量が一目瞭然で分かる!

体脂肪はもちろん各部位の筋肉量や筋肉バランスも計測できます

たった15秒で精度の高い14項目の計測が可能。

暑い夏はやっぱりプール! プールがもっと楽しくなるイベントレッスンに参加しよう!

高岡店

水の特性を活かして、く・び・れを手に入れよう!

水中くびれウォーキング教室

泳がない
水中運動を
体験しよう!

プールはダイエットだけではなく腰痛改善にも効果があります。陸では体験出来ない水の特性を生かした運動を行いましょう。

水中運動の
4つの
メリット

1、空気中の約1,000倍の水圧

身体に水圧がかかると、横隔膜が上へ引き上げられ、腹式呼吸になり、自然に腹筋を使う事ができます。

2、陸上の約10分の1の重力

水の中に入ると足腰にかかる体重が10分の1になります。足腰を痛めている方や、体重が気になる方も安心して動く事ができます。

3、陸上の約12倍の抵抗

水の抵抗により陸上よりも短時間でカロリーを消費する事ができます。動きの大きさやアクアミット等で簡単に強度の調整が可能です。

4、空気の約27倍の熱伝導率

水中にいただけで体温の熱が奪われカロリーを消費する為、時間効率の良い運動ができます。



水の抵抗を利用した運動は効果抜群!



運動はやっぱり楽しいもの! みんなで楽しみながら、カラダを動かそう!

開催日 9月7日(月)10日(木) 11:15~11:45/21:15~21:45

場所 オーパス2Fプール 料金 無料(規定外利用料は頂きません)
*プール利用が出来ない方もこの日はOK!

水口店

あなたの泳ぎにコーチがアドバイス 水泳フォーム撮影会開催

自分の泳いでいる姿を見たい!上手に泳いでいるかわからない...コーチから泳ぎのアドバイスがほしい。

我流の方でもOK!

そんな方のために水泳フォーム撮影会を開催致します。自分の泳ぎをビデオで撮影して、その場でコーチがアドバイスいたします。自分の泳ぎを実際に見ながらのアドバイスなのでとても分かりやすく今後の泳ぎのレベルアップに大きく貢献する事間違いなし!自己流で泳いでいる方でも大歓迎です。普段、なかなか見る事の出来ない自分の泳ぎを是非この機会に見てみませんか。

*ご希望の方は水中からの撮影も行います。

開催日 ●平成27年8月27日(木)

10:20~11:00

●平成27年8月31日(月)

19:00~19:40

撮影場所 オーパスプール6コース

参加費 無料(撮影会参加者は規定外利用料無料)

その他 撮影したデータをご希望の方は500円にて販売致します



泳いだ後はコーチからのアドバイス。初めてみる自分の泳ぎの感想は?



普段絶対に見る事の出来ない水中からのビデオ撮影はきっと今後の上達の近道になります!

高岡店
水口店

汗をかいて夏バテ知らずの体を手に入れよう! アウスグース無料体験週間開催!

夏場はクーラーを利用したり、つつい冷たいものを飲んだり食べたりしがちです。実は寒い冬より暑い夏の方が体が冷えているのです...

体温が低いとこんな弊害が...

- ・新陳代謝が悪くなり、痩せにくくなります
- ・胃腸の機能が弱くなり体調を崩す原因に
- ・足先、指先の冷え性
- ・血行が悪くなり、肩こりやダルさの原因に
- ・やる気が起らない

一つでも当てはまった方は要注意です。

夏になると決まって体調を崩す...

そんな方は是非アウスグースをご利用ください!

アウスグースって何?

ドイツ生まれのサウナサービスで、熱した石に日替わりでアロマ水をかけ、その蒸気をスタッフがタオルで仰ぎ、皆様に爽やかな熱風を送ります。玉粒のような汗が流れ、とても爽快です。たった10分のサービスですのでサウナが苦手な方でもご利用頂けます。フィットネスジムでアウスグースを行っているのは県内でオーパスだけです。



高岡店 2015年9月14日(月)~20(日)

水口店 平成27年8月24日(月)~8月29日(土)

料金 無料(規定外利用料は頂きません)

その他 当日はトレーニングウェアでも構いません。開始時間までにプールエリアへお越し下さい。その際、ジャグジープールはご利用頂けません。ご利用される場合は別途利用料を頂きます。

マスターズ水泳サークル大会出場報告

高岡店

富山県マスターズ長水路大会結果報告

2015年6月7日(日) 富山県総合体育センターにて行われた、マスターズ富山県長水路大会に出場してきました。長水路(50Mプール)でのオーパスマスターズサークル史上最多人数となる、25名が参加し、95チームが出場の中で3番目の出場者数でした。今回は開会式で選手宣誓をオーパスが担当することとなり、頭川 修一さん、山村 英里香さんに堂々と宣誓して頂きました。レースでは有角 博さん(85歳)が、みごとに100M自由形で大会新記録を樹立。また、松岡コーチを含め10名が優勝できました。初参加だった方も、しっかり泳ぎ切ることができ、オーパス高岡チームは大いに大会を盛り上げることができました。打ち上げには、23名が参加し、楽しい時間を水泳仲間と過ごしました。次回は、11月15日(日)秋の短水路大会です。オーパスマスターズサークルメンバーは随時募集中です。興味のある方は、担当の松岡コーチまでお問い合わせください。

優勝者一覧			
種目	名前	記録	区分
100M平泳ぎ	吉村 政信	1分54秒79	55~59歳
50M平泳ぎ	有角 博	1分06秒70	85~89歳
100M自由形	有角 博	2分36秒26	85~89歳
50Mバタフライ	山村 英里香	34秒70	18~24歳
50Mバタフライ	澤田 実可	33秒90	18~24歳
50M自由形	又川 佐知	48秒89	40~44歳
200M自由形	中川 景子	3分09秒64	45~49歳
50Mバタフライ	荒保 千春	54秒13	70~74歳
200Mフリーリレー	1.澤田 実可 2.田中 美帆 3.山村 英里香 4.中川 景子	2分14秒16	119歳以下
200Mメドレーリレー	1.田中 美帆 2.松岡 徹 3.山村 英里香 4.田中 久也	2分32秒64	120~159歳



選手宣誓はオーパスから2名が代表で宣誓しました。左が山村 英里香さん、右が頭川 修一さん



参加者全員で記念撮影。過去最多の参加人数で大賑わいでした！

水口店

第40回近畿マスターズ水泳競技大会 オーパスから出場された松村さん、 50Mバタフライで大会新記録樹立！

平成27年6月14日(日) 能登川プール

この大会にオーパスからは8名のメンバーが参加しました。大会前に開催したマスターズ練習会も熱心に参加され、大会前から気合十分だったように思います。その中で、松村さんがみごと65~70歳区分において50Mバタフライに出場し、大会新記録を樹立されました。本当におめでとうございます。これからもこの大会新記録保持者として記録を塗り替え続けていってほしいと思います。



お孫さんもオーパスジュニアスクールにてとびうお級で練習中。松村 正史さん(66歳)

種目	名前	記録	区分
50Mバタフライ	松村 正史	38秒35	65~70歳

マスターズ練習会開催

- 平成27年8月29日(土) 19:00~20:00
- 平成27年9月19日(土) 19:00~20:00

規定外利用料は無料です。



25M泳げる方ならご参加頂けます！みんなで楽しく、レッツスイム！

【イベント報告】

高岡店・水口店 本気の方に、本気のサポート! 成果保証コース受付開始!

コース1 30日間で-5kg! これまで申し込みされた30名全員が目標達成!
マイナス5kg減量プログラム

1ヶ月で5kgの減量!

好評につき期間延長決定!30日間なら集中してやれる!と思っている方、この夏までに効果を出したい方必見!
成功率100%の3つの理由

- ①**30日間だから** たった1ヶ月ならがんばれる!と決意するだけで、本気で頑張れます。
- ②**経験豊富なコーチによるパーソナルトレーニング** 経験・実績のある指導者が担当します。一人一人に合った運動メニューの作成・指導はもちろん、毎日の食事 管理もサポート致します。
- ③**プロテイン** プロテインはダイエットをするのにとっても重要なサプリメントです。コーチの指導の元にプロテインを摂取することで、より確実にダイエットが成功します。また、美味しく低カロリーなので空腹を抑える効果もあります。

パーソナルトレーニング+
30日間施設使い放題
+プロテイン
70,000円(税込)
成果が出なければ、全額返金保証。
*プロテインは除きます。

コース2 一生に一度の肉体改造に挑戦しませんか?
肉体改造プログラム
なりたい体を60日間で造る!
胸板を厚くしたい! 腹筋を割りたい!
ウェストをくびれさせたい!
など、カラダの様々な目的にお応えします。
成果が出なければ、全額返金保証。
*サプリメント代は除きます。
パーソナルトレーニング+60日間施設使い放題+サプリメント
100,000円(税込)
誰からも憧れられる美ボディを手に入れよう!

これまでに多くの方が成果を出しています

-5kgコース 3人を出産し、出産前の体重に戻したいSさん(30代)女性 体重-5.4kg/体脂肪率-1.0%/ウェスト-8.5cm	肉体改造コース 2か月で-15kg達成! Mさん(30代)男性 体重-15kg/体脂肪率-12%/ウェスト-16cm
---	---

【フロント情報】

高岡店・水口店 ダイエットや身体づくりの栄養補給に! 国産若鶏ジューシーローストチキン 大好評につき大量に入荷しました!

鶏ささみには、身体づくりに不可欠なたんぱく質が豊富に含まれています。髪の毛や皮膚、爪など身体の大部分はたんぱく質で作られているので、美容にもオススメです。また、脂肪分が少なく、低カロリーなのでダイエット中でも、気軽に食べられます。味は、プレーン・黒胡椒・タンドリーチキン・レモン味の4種類を取り揃えています。ぜひ、一度ご賞味ください。



自分だけのマイベルトを持ちませんか
ベルトを使ったトレーニングは、結果が違う!
トレーニングベルト、販売開始
トレーニングベルトは、腰部にしっかりと巻くことで、腹圧(お腹の中の圧力)が高くなり、より大きな力を発揮しやすくなります。また腹圧は腰を保護する働きもあるので、腰痛予防にも効果的です。「自分は高重量を扱わないのでベルトはいらない」「初心者だからベルトはまだ早い」と考えている方もいますが、それは誤解です。トレーニングを始めて間もない方や、痩せていてお腹の容積が小さい方の場合、腹圧を自覚するのがとても困難です。本当は初心者の方が腹圧の感覚を得て、効率的にトレーニングするためにベルトが必要です。自分専用のトレーニングベルトとともに筋力アップさせませんか?

まずはこのベルトから始めよう
ゴールドジムブラックレザーベルト 5,000円(税別)
動きやすく、どんな種目にも万能で使いやすい。初心者や女性にもオススメのベルトです。

慣れてきたらこのベルト!
ゴールドジムパワーベルト 12,000円(税別)
安定感が抜群で、スクワット等で威力を発揮できます。トレーニングに慣れてきて、高重量にチャレンジする時にオススメ!

まずはこのベルトから始めよう
ゴールドジムリストストラップ 1,800円(税別)
バーベルやダンベルに巻いて使用することで、握力を強力にサポート! 重量アップには欠かせないアイテムです。また、手首のケガ予防にもおすすめです。