

オーパス フィットネスクラブ 年間スケジュール表 水口

□ 施設休館日 □ 営業日 □ 短縮営業 (17:00まで)

通常営業時間 10:00~23:00

土曜日 10:00~22:00

日曜、祝日は 10:00~18:30までの営業です。

※都合により、やむなく予定を変更する場合があります。
その際は、その都度お知らせします。



Tel. (0748) 63-7777

甲賀市水口町北泉2-35

ホームページ <http://www.opusclub.jp/>



知ってトクする！
トレーニングのママ知識

最大心拍数 220-年齢 =

目標心拍数

【ケネスカーパー法/初心者】

最大心拍数×0.5~0.8 =

【カルボーネン法/経験者】

※安静時心拍数とは
寝起時心拍数の事です

(最大心拍数-安静時心拍数)
×0.5~0.8+安静時心拍数 =

体脂肪率評価表

体脂肪率	男性	女性
必須脂肪量	2~4%	10~12%
持続性トレーニング者	6~8%	14~16%
一般トレーニング者	10~13%	17~20%
平均	14~17%	21~24%
肥満注意	18~22%	25~29%
肥満	23%以上	30%以上

血圧判定基準 ※WHO基準

	最高血圧	最低血圧
正常値	139以下	89以下
境界血圧	140~159	90~94
高血圧	160以上	95以上

2011 4

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■4/29 マラソンサークル

8

日	月	火	水	木	金	土
						1
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

■8/28 第7回フットサル大会

12

日	月	火	水	木	金	土
						1
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■12/11~12/17 有酸素ポイントラリー

■12/3 忘年会

■12/23 エアロビクスマラソン

■今年度の年間休日は、26日とさせていただきます。

■短縮営業日は、会員種別に関係なく施設をご利用頂けます。

■イベントは年間を通して会員皆様に参加できるイベントです。詳しくは1ヶ月前から館内POP及びホームページにてお知らせします。

5

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■歴史サークル、京都 竜馬ツアー

9

日	月	火	水	木	金	土
						1
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

■9/19 登ろう会(三重県鎌ヶ岳)

■9/25 甲賀市水泳大会



2012 1

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■1/4 新年イベント

6

日	月	火	水	木	金	土
						1
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

■琵琶湖マスターズ

10

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■10/30 大人の水泳記録会

■歴史サークル、
東海道ウォーキング

2

日	月	火	水	木	金	土
						1
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

■2/5 スキーツアー

7

日	月	火	水	木	金	土
						1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■7/16~20 体力測定

■水泳入門教室

■アクアビクスマラソン

11

日	月	火	水	木	金	土
						1
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

■11/13~11/30

ダイエットプログラム

■11/23 ポーリング大会