

# 謹賀新年



オーパスフィットネスクラブ  
20周年記念 祝賀パーティー

2016年もこのスタッフで  
オーパスを盛り上げます!!

## オーパス高岡 20周年 祝賀パーティー

皆さんのおかげで終始  
大盛況に終わりました!



オーパス高岡コーチのカラオケ対決  
アナと雪の女王を熱唱する浦コーチ(左)  
会場を終始ざわつかせた安田コーチ(右)  
紙面に掲載するには、問題レベルだった立花コーチ

## 大変盛りよがった20周年パーティーを紹介!!



東京で活躍する人気インストラクター  
RYUさんのリードによるグループライド!



左から松岡、白田、浦コーチで  
グループパワー!



ヨガスタジオoBiから、インド人で世界チャンピオン  
講師たちによるベアヨガを披露してくれました。



ビュッフェスタイルの食べ放題でしたが、常にステージが盛り  
上がっていたため、食べられていない方が多くいらっしゃった  
ので、特別に30分時間を延長して、沢山食べて頂きました。



トリを飾った特別ゲストノブ&フッキーの  
ものまねジェットコースターは **抱腹絶倒** のライブでした!



ステージから降りてのサービス  
皆さん、大興奮でした!



さすがものまねのチャンピオン!  
笑いで会場は大盛り上がり!



各テーブルも大盛り上がり! 楽しいパーティーとなりました

紹介者も  
入会者も得する!

# 得得キャンペーン

2/29(月)  
21:00まで

**紹介者**

お一人紹介で、  
月会費1ヶ月無料!

\*例えば5名紹介で5ヶ月分無料となります。

**入会者**

入会金50%OFF  
+月会費1ヶ月無料

\*オーパスは、年会費・登録手数料はかかりません。

### 紹介チケット

ご紹介者名

ご入会者名

OPUS  
Fitness & Swimming

2016年2月29日まで

### 体験チケット

お一人様3回まで **1回1,000円**

お名前

OPUS  
Fitness & Swimming

2016年2月29日まで

高岡20周年  
特別イベント

世界を走れる最新ランニングマシン  
ヴァーチャルアクティブで  
素敵な賞品を手に入れよう!



ヴァーチャル  
アクティブで  
世界を走ろう!!

走りをもっと楽しくなる、全10コース!!  
世界の都市や国立公園へ一瞬でGo!



全アイテムを  
見事見つけられた方には、  
特別賞品  
「楽彩の和グッズ」  
をプレゼント!

オーパスが北陸初導入した最新トレッドミルプログラム「ヴァーチャルアクティブ」。このヴァーチャルアクティブの世界を巡るコースを走りながら、指定アイテムを探そう! オーパス高岡20周年を記念した特別イベントに皆さん、ぜひ挑戦してください。

- \* コースは上級・中級・初級コースを選んで挑戦してください。
  - \* コースによって賞品が異なります。お一人1コースのみ挑戦することができます。
  - \* トレッドミル(ランニングマシン)は1回の利用時間は60分までです。
  - \* トレッドミルは防水仕様となっております。
- 汗がマシンに落ちないように、タオルで拭きながらご利用をお願いします。

期間 平成28年1月15日(金)~2月27日(土) 参加費 無料

エントリー方法

ジムカウンターにある申込み用紙に必要事項を明記して、ジムカウンターにて申込みください。

コースのミッションをクリアして、  
素敵な和グッズ賞品をGETしよう~!



Aコース(上級)賞品  
和トートバッグ

Bコース(中級)賞品  
魚小物入れ(大)

Cコース(初級)賞品  
魚小物入れ(小)

新年  
特別イベント!

M3バイクに乗って北陸新幹線(東京~金沢間)  
全長450kmを制覇しよう!  
バイクポイントラリー開催!

前回約100名の方に御参加頂いたM3バイクポイントラリーを3年ぶりに開催いたします。今回は、10日間で北陸新幹線全長450km走破にチャレンジ致します。途中、3つのポイントを通るごとに、ご当地名産レトルトカレーをプレゼント! 金沢・富山・長野の名産カレーをご堪能ください。年末年始で増えた脂肪をこの10日間のポイントラリーですべて燃焼させましょう! たくさんのお待ちしております!

エントリー開始

平成28年  
1月11日(火)~

期間 平成28年  
1月18日(月)~  
1月27日(水)まで

参加費 300円

エントリー方法

申込用紙に必要事項をご記入の上、料金を添えてフロントにて申し込みください。ペダリング、グループライドも対象に入ります。



金沢→富山  
累計100km達成



富山→長野  
累計250km達成



長野→東京  
累計450km達成



脂肪燃焼はもちろん、美脚効果も期待できる!  
女性の方も是非ご参加ください! レッツライド!

【プール情報】

1月よりアウスグースに  
新しい香りが仲間入り



プールに常設してあるドイツ生まれのアウスグース。低温サウナと高級アロマのスチーム効果で気持ちのいい汗を流しましょう。冷性の方、汗が出にくい方は、体質改善にも効果を発揮します。そんなアウスグースにNEWオイルが登場!

シトラス

抗うつ作用や鎮静作用をもつため、心を元気にしたい時や、心身が疲れて落ちこんでいるときに有効です。腸の動きを正常に保つため、便秘のときや軽い下痢のときに効果的です。脂肪燃焼効果に加え、食欲を抑制し空腹感を満たす効果やダイエットによるイライラ解消に役立ちます。



すみれ

ほんのり甘く優しいすみれの香りです。頭痛や二日酔いの緩和、不眠症や疲れに良いと言われておりニキビや湿疹、毛穴といった肌のトラブルにも効果的です。感情の起伏が激しいときに使用すると、心に落ち着きをもたらしてくれます。



寒い冬はアウスグースに逃げ込め!  
アウスグース  
無料体験週間開催!

是非、  
この寒い冬は  
アウスグースで  
身体の芯までHOT  
にしましょう!

期間 平成28年 1月12日(火)~18日(月)

この期間中は全ての会員が無料でアウスグースを体験できます!

- \* 時間帯は館内のアウスグースカレンダーをご覧ください
- \* アウスグース開始時間の5分前にプールエリアへお越しください
- \* 服装はトレーニングウェアでも構いません
- \* プール・ジャグジーのご利用は別途324円が必要となります

# オーパス健康プログラムに新たに追加された体組成測定器「inbody (インボディ)」は、こんなに凄い!

昨年11月に導入した最新体組成測定器「inbody (インボディ)」皆さんは測定されましたか?  
体脂肪率はもちろん、筋肉量、基礎代謝量、筋バランス、水分量、骨量など計16項目が測れるすごい機器なのです。

**現在**  
高岡店 241名  
水口店 459名  
が登録!

## 全身チェック

体脂肪・筋肉量  
水分量・骨量

## 体型判定

体脂肪率と筋肉量による体型の  
バランスを判定します。  
痩せ型、肥満、筋肉質などがわかります。

## BMI アスリート指数

## 筋肉量バランス

筋肉のつき方、傾きが分かります

## 基礎代謝量

1日に消費されるエネルギー量  
この数値が高ければ高いほど  
痩せやすいカラダだということです。

## 内臓脂肪レベル



inbody (インボディ)を測定できるのは、健康プログラムに参加された方のみです!

オーパス健康プログラムは、会員皆様の健康を全力サポートするために開発されたオーパス独自の健康管理法です。測定は血圧測定、心電図測定、体組成測定。どれも健康管理には必要不可欠な項目です。まだ健康プログラムに参加されていない方は、この機会にぜひ登録してご参加ください。

**参加費** 無料

**登録方法** ジムカウンター、フロントにある申込み用紙に必要事項を明記して、申込みください。

# 冬は心臓病に注意! 寒い日に症状が出やすい狭心症を防ぐ3つのこと!

狭心症は、心臓の筋肉に酸素を送る血管の異常で起こる病気で、心筋梗塞の原因とも言われています。実はこの狭心症は、寒い冬に症状が出やすくなることがわかっています。症状は、胸の痛みや圧迫感。原因は様々ですが、運動不足、ストレス、食事バランスが大いに影響します。そこでオーパスだからできる予防方法をご紹介します。

- 1 運動は軽めの有酸素運動を週2~3回行う。**  
約60分、軽く汗がでる程度の負荷で行って下さい。
- 2 血圧を運動前後に測って体調をチェックしましょう!**  
高血圧や低血圧は心臓にかかる負荷が大きくなります。適正値になるよう心がけましょう。
- 3 健康プログラムの心電図測定で負荷心電図をこまめに測ろう!**  
負荷心電図は、心臓に有酸素運動である程度負荷をかけ、運動直後に心電図測定をすることで、狭心症などの不整脈を安静時よりも高い確率で発見することができる、大きなメリットがあります。

突然死の大半は心臓疾患で亡くなっています。他の病気と決定的に違うのは、家族に挨拶もできずに亡くなってしまうということです。健康維持には運動は欠かせませんが、一方心臓に負荷をかけるというリスクも生じます。そこでオーパスは全国のスポーツクラブに先がけて心電計を導入したのです。しかしながら、オーパスでこれまでに両店舗で3名の方が心疾患で亡くなりました。偶然かもしれませんが、3名とも健康プログラムに参加されていない方々でした。もし、運動前や以前から測定していれば確実に防げたことを思うと悔いてやみません。他人事と思わず、さっそく今日から心臓のためにできること…。オーパスで始めていきましょう!



心臓血管外科名譽専門医の二宮淳一先生が著した携帯心電計のガイドブックに、  
\*オーパスが使用しているカード・ガード社の携帯心電計が一番優れていることが明記されています。

強い体を手に入れるには、まずは足から鍛えるのが基本! あなたに合ったトレーニングスタイルを見つけよう!

# 実に面白い! バイクトレーニングのおすすめウラメニュー

オーパスには、エアロバイク(ジムエリア)とm3バイク(バイクスタジオ)、2種類のバイクがあります。  
エアロバイクは、背もたれがある物もあり、運動初心者や膝の痛い方にオススメです。m3バイクは体力をつけたい方、シェイプアップしたい方にオススメです。m3バイクは滑らかに気持ち良く漕ぎ、立ち漕ぎや、速い速度でのトレーニングができる最新マシンで、プロスポーツ選手やダンス&ヴォーカルユニットのEXILEやE-girlsのメンバーもトレーニングに使用しています。  
バイクトレーニングは、太ももの前・後ろ・ふくらはぎ・お尻の筋肉をまんべんなく使っているので、脚の引き締めが大変効果的です。他にもお腹まわりのインナーマッスルも鍛えられるので、骨盤が安定し、お腹周りの引き締めやヒップアップ効果もあります。  
また、ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」と言われており、血液を心臓に戻すポンプの役割をするので、ふくらはぎが鍛えられる事で、血行が良くなりこの寒い冬だからこそ冷え性の改善や、リンパ液の循環も良くなり、むくみにくくなります。  
こんな良い事だらけのバイクトレーニングをより楽しんで頂く為に、オーパスのバイク好き浦コーチが、おすすめバイクトレーニングスタイルをご紹介します!

水口店に新しいバイクが導入されました

高岡店は5台、水口店は6台のエアロバイクが新たに導入されました。是非、ご自分に合ったバイクスタイルを見つけて、バイクトレーニングをお楽しみ下さい!



## 其の一 本を読みながら漕ぐ

ランニングマシンでは上半身が揺れてしまって難しいですが、バイクだと下半身のみの動きなので読書が可能です。椅子に座っての読書も良いですが、時間を効率よく使いたい方には特にオススメです!

## 其の三 音楽を聴きながら漕ぐ

自分のお気に入りの音楽をイヤホンで聴きながら漕ぐとテンションが上がります! プロスポーツ選手もこのスタイルでバイクを漕いでいるそうです。

## 其の二 映像を観ながら漕ぐ

バイクスタジオのテレビには実際に自分が外でバイクを漕いでいるかのような気分になれる映像が流れています。冬は寒くて外で漕げませんが、オーパスでは年中アウトドアサイクリングをしている気分を楽しめます!

## 其の四 インターバル トレーニングを行う

インターバルトレーニングとは、高強度のトレーニングの合間に軽いトレーニングを入れ、これを繰り返す事で、心肺機能を高め、疲れにくい身体をつくる事ができるトレーニング方法です。

m3バイクでの  
おすすめメニュー

体力をつけたい人...立ち漕ぎ40秒・軽い座りこぎ20秒×10セット  
脚を引き締めたい人  
速い漕ぎ(回転数100~130)40秒×軽い座りこぎ20秒×10セット

某プライベートジムで実質60万払わなくても、オーパスならずっと安く達成できる！2ヶ月で-15Kg達成した方も・・・。

**コース 1** マイナス5kg 減量プログラム

30日間で5kg減量!これまでに、お申し込みされた30名全員が目標達成!

★成功率100%の**3**つの理由

**1** 30日間という期限を設定

「そのうち、痩せるだろう」「いつか、痩せられたらいいなあ」という漠然とした考えでは、いつまで経ってもその日はやってきません。スタートとゴールを決める事で集中して自分の身体と向き合う事ができるのです。

**2** 経験豊富なコーチによるパーソナルトレーニング

経験と実績のある指導者が担当します。ひとりひとり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します。



**男性担当**  
パーソナルコーチ  
**松岡 徹**  
指導歴15年以上の経験をもとにその方に合ったベストのトレーニングを熱血指導致します。



**女性担当**  
パーソナルコーチ  
**浦 彩華**  
指導歴7年。体重だけでなく、美しいボディライン造りもお任せ下さい。女性ならではの身体のお悩みもお気軽にご相談ください。

**3** プロテインやサプリメントなどの補助食品

ダイエットに欠かせないのが、プロテインや燃焼系効果のあるサプリメントです。コーチの指導を元に適切なタイミングでサプリメントを摂取するための、より確実にダイエットが成功します。また、どのサプリメントも美味しく、低カロリーなので空腹を抑える効果もあります。



成果保証Q&A

**Q** 運動が苦手ですが大丈夫ですか?  
**A** 担当コーチがマンツーマンで指導するので、運動が苦手な方や続かなかった方におすすめです。お申し込み頂いたほとんどの方が運動が苦手な方、初心者の方なので、ご安心ください。

**Q** ハードなトレーニングだと、ついていけない心配です。  
**A** まずは、その方の体力レベルを確認し、身体を動かす事に慣れて頂きます。運動を続けられれば確実に筋力・体力はつきまします。様子みながら運動量を増やしていきます。

**Q** 週に何回通えば良いですか?  
**A** 週に3回以上、90分以上のトレーニングを推奨しています。忙しいあまり通えない方には、自宅でのメニューを提案しますのでお気軽にご相談ください。

**Q** 食事制限は、ありますか?  
**A** 基本的にありません。一人一人の体質に合った食事をコーチがアドバイス致します。まずは健康的な生活を行うことが、重要だと考えております。

**コース 2** 肉体改造プログラム

なりたい身体を60日間で造る! 一生に一度の肉体改造に挑戦!

胸板を厚くしたい! 腹筋を割りたい! ウエストをくびれさせたい! など、身体の様々な目的にお応えします! また体重を5kg以上落としたい方にもおすすめのコースです。

これまでに多くの方が成果を出しています

体重54.3kg  
体脂肪率22.7%  
ウエスト70cm



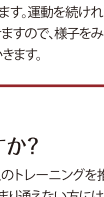
体重 **-6.3kg**  
体脂肪 **-6.0%**  
ウエスト **-6.0cm**



体重 **-12.0kg**  
体脂肪 **-11.0%**  
ウエスト **-17.1cm**



体重81.5kg  
体脂肪率22.1%  
ウエスト96.6cm



体重69.1kg  
体脂肪率11.1%  
ウエスト79.5cm

**1** マイナス5kg減量プログラム (30日間)

週2回のパーソナルトレーニング+30日間施設使い放題+サプリメント

**70,000円** (税込)

**2** 肉体改造コース (60日間)

週2回の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

**140,000円** (税込)

- ①お申込み** ご希望のコースを選択し、オーパスフロントにて必要事項を記入の上、料金を添えてお申込み下さい。
- ②カウンセリング** 担当コーチがあなたのライフスタイルにあった最適な減量メニューを作成するための、カウンセリングを行います。
- ③形体測定** まずは現状を知り、目標を明確に定めるために体脂肪を含む全身の測定を行います。
- ④トレーニング開始** カウンセリングと形体測定を基にコーチがメニューを作成し、いよいよトレーニングスタートです!
- ⑤形体測定 カウンセリング** トレーニングの成果を確認するため、最終日にもう一度全身の測定を行い、今後の体型維持のためのカウンセリングも行います。

※両プログラム共に、コーチの指導通りにトレーニングを行って頂くうえで、成果がなければ料金を返金致します。(サプリメント代、20,000円は除きます) ※もっと詳しく聞きたい、ダイエットについて相談したいという方もオーパスフロントまでお越しください。お電話でもお問い合わせ頂いても構いません。

呉西地区初! **オーパスジュニアフットサルスクール開講 生徒募集中!**

今、世界で活躍する有名サッカー選手メッシやCロナウドは、幼いうちにはサッカーではなくフットサルをしてきました。フットサルは、足元の圧倒的な技術で、観客を魅了し今世界で人気のスポーツです。オーパスフットサルスクールでは、そんなフットサルの技術を身につけ、個の力を伸ばすことを目的としています。現役のフットサル選手がコーチを務め、フットサルの楽しさや考える力をわかりやすく伝えていきます。将来サッカー選手やフットサル選手になりたいと考えているお子様は、ぜひオーパスフットサルスクールにお任せください。呉西地区初となるフットサルスクール。只今生徒募集中です! 興味のある方は、ぜひ体験にお越しください。

**2月末まで無料体験実施中!!**

**U12クラス**

<b>日程</b>	毎週土曜日 9:00~10:00
<b>場所</b>	オーパス3F スタジオ
<b>定員</b>	15名
<b>対象</b>	5才~小学生
<b>体験料</b>	300円(税別) *お一人1回限り
<b>月会費</b>	5200円(税別)

**申込方法**  
\*フロントにて体験希望日の2日前までに申し込みください。

**指導者 松岡 徹**  
サッカー歴20年 フットサル歴10年  
全国専門学校サッカー大会出場  
滋賀県・富山県フットサル選抜選手

**競技歴**  
ルネス学園金沢 (北信越サッカーリーグ)  
F C甲賀 (滋賀県サッカー1部リーグ)  
トロブラボ富山 (北信越フットサルリーグ)



【ショップ情報】高岡店・水口店

**水分補給からサプリメントまで、徹底的にこだわったオーパスショップ!**

オーパスのフロントにサプリメントや栄養補助食品、飲料などを多数取り揃えております。サプリメントには興味があるけれど、何を選んだらよいか分からない、いつ飲んだら良いか分からない。そんな方は気軽にスタッフまでお尋ねください。あなたに合ったサプリメントや栄養補助食品などをご提案致します。

筋力アップやダイエットの必須サプリメント!  
**ゴールドジム ホエイプロテイン**

プロテインは、体を構成する栄養素タンパク質をパウダー状にしたサプリメントです。筋力アップやダイエットのトレーニングをされる際には、非常に重要な栄養素となります。数多くのプロテインの中でも、高純度・高品質で世界中から支持されているゴールドジム ホエイプロテインをオーパスはご用意しております。



ゴールドジム ホエイプロテイン 価格  
■360g 3456円(税込)  
■720g 5400円(税込)  
味は4種類の中からお選び下さい  
バニラ  
ヨーグルト  
ストロベリー  
チョコレート

水口店は初となる  
**プロテインバー**

運動前後の気楽な栄養補給としてフロントにてプロテインバーを開設しました。プロテインの摂取は運動2時間前か運動後30分以内が理想です。素早い栄養補給のためにも、ぜひプロテインバーを活用してみたい方が多いのでは。まずは試してみたい方にもおすすめです。



1杯200円(税込)  
味は4種類の中からお選び下さい  
バニラ  
ヨーグルト  
ストロベリー  
チョコレート

健康ジュースでカラダの中から健康に!  
**にいがた津南高原のジュース**



価格 **230円** (税込)  
**全2種類**  
キャロット  
トマト  
水と空気の綺麗な風土で生まれ、無農薬のやさしい・果物をそのまましぼった100%国内産ジュースです。

ダイエット中の栄養補給やカラダづくり!  
**国産若鳥 ジューシーローストチキン**



価格  
プレーン 各162円(税込)  
黒胡椒  
タンドリーチキン  
レモン味 各172円(税込)  
カラダづくりには不可欠なたんぱく質が豊富にふくまれた鶏ささみ。しっかりと味付けで、とても美味しく、低カロリーなのに空腹をしっかり抑えてくれるので、ダイエットにも効果抜群です! 4種類の味をご用意しておりますので、是非一度ご賞味下さい。

**100%天然!!**  
世界から見ても大変貴重な  
国産の天然炭酸水



**aQaizu**  
価格 **150円(税込)**  
湧水として炭酸水が地表に湧き出ていることに、驚きとともに人工に作られた炭酸水とは別格の本物の炭酸水を提供できることを嬉しく思う商品です。運動後の喉の潤いや、「からだ燃える」との相性も抜群! 天然だからこそ味わえる、超微炭酸がやみつきになります。

【フロント情報】

高岡店・水口店

**NEW YEAR**  
**バーゲンセール開催**

2016年の幕開けは人気ブランドの特別セールを開催!  
2016年の始まりは、新しいウェアでスタートしませんか!?  
人気ブランドのウェアを特別セールします。またその他人気のブランドウェア商品も数多く取り揃えました。今しか手に入らないアイテムをぜひ、この機会に!



期間

1月5日(火) ~17日(日)

高岡店・水口店 ご家族・お友達と一緒にオーパスで汗を流そう!

**メール会員限定 無料優待券配信!**  
**オーパス全館を2回利用できる優待券**

- ①ご本人が、時間外で使われてもOK。時間外利用2回分ご利用できます。
  - ②ご家族・ご友人に転送し、ご利用されてもOK。会員の方から転送されたメールに関しては、1回分のご利用になります。
- 持ち物** ジムをご利用の場合・・・室内シューズ・運動着・水分・タオル  
お風呂は、リンズインシャンプー・ボディソープ完備  
プールをご利用の場合・・・水着・スイミングキャップ・ゴーグル・タオル

**メール会員登録方法** ①メール会員登録をクリック ▶ ②「登録はこちら」より空メール ▶ ③顧客登録で登録完了 ※登録の仕方が分からない方は、フロントスタッフにお気軽にお申し付け下さい。

期間 2016年1月25日(月) ~2016年2月29日(月)  
配信日 2016年1月24日(日)

1月15日よりオーパスのホームページが  
**新しくなります!**



オーパス フィットネスクラブ 検索