

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



オーパス春の体験 キャンペーン開始!

開催期間 **3月1日(土) ▶ 4月30日(水)**



大森 友紀

浜ちゃんの「ジャンクスポーツ」にも出演!



山本 清文・満寿代

ベア世界チャンピオンによる
簡単に楽しいジョイントエアロ



島田 篤

大好評だったレッスンを
3月Newバージョンで行います。



矢野 真弓

オーパス水ロがオニブジして
初のプールでの特別レッスン

彼女彼女が
オーパス水ロに
やってくる!!

もくじ

スイミング

- ・泳ぎの基本<キックについて>
- ・アウスグース
芳香療法
香り成分が活性化
香りのパワー
春の花粉症には

フロントからの インフォメーション

- ・春のバーゲン
- ・家族特典のご案内

フィットネス

- ・短時間でできる
ストレス発散メニュー。必見!

エアロビクス

- ・生まれかわった
グループエクササイズ

イベント報告

- ・1月2日新年イベントの報告

フィットネス Fitness

時間が無いとき・疲れている時こそ
オーパスに来て疲れやストレスを発散

ジムで、会員の皆様と会話をしていて、良く耳にするのが「疲れた」とか「ねむい」です。
そのような時こそ、トレーニングを行い、日々の疲れや悩み、ストレスを発散してみませんか！
少しの時間でもオーパスに来て体を動かせば、もう気分は爽快間違いなし！ぜひ一度お試しください。
下表は、色々パターンを考えましたので、各自の会員種別に合わせてやってみてはいかがでしょうか！

30分コース



45分コース



60分コース



エアロビクス Aerobics

生まれ変わったショートプログラム

先日、山本清文チーフを交えて、オーパス高岡とオーパス水口との合同研修により、これまでのグループエクササイズとは、一味も二味も違うプログラムに生まれ変わりました。是非、グループエクササイズにお越し下さい。



お腹スッキリクラス

最近お腹をふと見ると、あ〜っと気が付かれた方必見のプログラムです。直筋や横腹下腹をいるんなりエーションで行っていきます。



脚スッキリクラス

ずらとした足、逆にたくましい脚を目指している方は、脚スッキリクラスへどうぞ! 臀部から、足首までテーマを変えながら、目的に合わせて行っていきます。



腕スッキリクラス

夏になると、腕を出す時間が長くなります。いちばん気になる二の腕などをダンベルなどを使って、引き締めていきます。ダンベルの重さをかえることにより鍛えることもできます。夏に向けてスッキリ腕を目指そう!



お知らせ

3月よりスケジュールが変わります。
時間やクラスレベル、インストラクターが大きく変わりますのでご注意ください。

ダンベルエクササイズ

下半身や二の腕など気になる場所をダンベルを使って楽しく全身シェイプUP!!

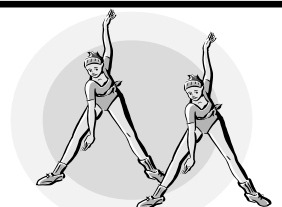


ボールエクササイズ

ボールの上に乗って、バランスをとりながら、無理なくバランス能力の向上や筋力UPができます。また、ボールに寝転がることにより柔軟性がUP!そしてマッサージ効果も有り



30分プログラムなので忙しいあなたにピッタリです。また、グループエクササイズなので筋トレの辛い気持は半減、しかし楽しさ倍増です!さあ!これらのクラスでイイなbodyを手に入れよう!



第2弾

基本泳法を知らう



今回は、キック(バタ足)についてお話しします。私たちは、バタ足の指導をする時「ひざをピンピンに伸ばして」と言います。これは前号で述べたように、競泳の泳ぎ方取得するための練習法です。膝と足首を伸ばして、ももの付け根から動かす(写真1)事によって、次第に競泳選手独特の「しなるキック」を打てるようになっていきます。このキックにより、水の蹴り上げ、蹴り下ろし両方向の動きで推進力を生むことができます。

膝を曲げたキックからは、この「しなるキック」は絶対に生まれません。

また、膝を曲げたキックでは蹴り下げる事しかできず、蹴り上げた時には逆にブレーキをかけてしまいます。(図参照) 泳げない子供にビート板を持たせて「はい、キックして!」と言えば、ほぼ確実にこのキックを打つことでしょう。(写真2)

つまり、膝を曲げたキックは水泳を習っていない子でも誰でも打てるキックなのです。ただし、おひざピンピンのキックから、しなるキックにステップアップするには、反復練習が必要で、習得までの個人差がはっきりとでる部分です。

今後、このキックの習得に多くの時間を費やすことになるかもしれません。しかしここであきらめずに「しなるキック」を習得するまで頑張りましょう。このキックさえ習得すれば、あとの種目は、それほど苦勞せずにクリアすることができるでしょう。なぜなら、バタ足こそが水泳のなかで一番難しい動きであり、すべての基本(平泳ぎを除く)なのですから。

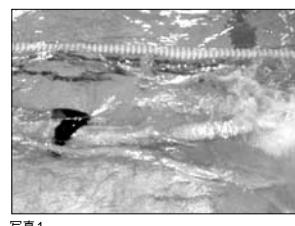
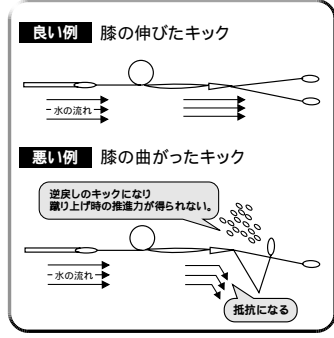


写真1

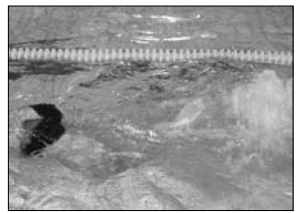


写真2

アウスグース ハマツチャうね☆アウスグース

ドイツ生まれの芳香療法 心と体を健康にする自然療法

「アウスグース」。オーパスに來られている皆さんには、すっかり聞き覚えのあるこの言葉も、オーパスで始めて知ったという方は少なくないと思います。改めてアウスグースとは...、ドイツ語で「臭いをかぐ」という意味があり、植物が生み出す芳香成分を利用して、心と体を健康にするという自然療法の一つで、アロマテラピーの一種でもあります。オーパスで使用しているアウスグースの香料(エッセンシャルオイル)は本場のドイツから取り寄せており、現在、レモンやカモミールなど9種類の香りを楽しんでいただけます。

3つのルートから効く 香り成分が脳や器官を活性化

アロマテラピーの効果のメカニズムには、大きく分けて3種類あります。1つは香りの成分が鼻から脳の中へ届いて、心と体に働きかけるというもの。2つめは鼻から肺に届き、そこから血管を通して全身に香りの成分が運ばれていくというもの。3つめは皮膚を通して毛細血管に吸収され、体液の流れによって香りの成分が器官や組織に拡散されるというもの。そして体内に入った香りの成分は、やがて尿や汗、呼吸を通じて最終的には排出されます。

心と体を癒す香りのパワー 脳に刺激を与え、体のストレスを汗と一緒に流します

例えば、レモンの香りを嗅ぐとさわやかな気分になったり、疲れた時に甘くてやわらかい香りを嗅ぐと、なんとなく元気になったりといった経験はないですか? アロマの香りはどうして気分をよくしてくれるのでしょうか。匂いを嗅ぐ脳と言われており、感情をつかさどっている「大脳辺縁系」に苦痛やストレスがあると、大脳辺縁系は抑えられストレス状態になります。そこでリラックス効果のあるアロマの香りを嗅ぐと視床下部により影響を与え、気分をリラックスさせてくれます。リラックスした状態は、人間が元来もっている自然治癒力や免疫力の回復にもっともスムーズに働きかけてくれます。また、体温や体液のバランスをとったり、臓器をコントロールしたりする自律神経の調整やホルモンバランスの調整のほか、記憶を呼び起こしたりもします。

春の強敵・花粉症にも!? テレビでも報告!ユーカリのアロマにより10人中9人が花粉症に効果

そろそろ花粉情報がテレビから流れてくる季節になりましたね。そんな時こそアウスグースの力を借ります。ユーカリやミント・メンソールは鼻水、鼻詰まり、鼻の不快感をおさえてストレスをやわらげられますし、カモミールは目のかゆみややわらげてくれるなど、アロマテラピーの効果はテレビでも一躍脚光を浴びています。さあ、皆さんもアウスグースでリフレッシュしましょう!

フロントからのインフォメーション

お待たせしました!!

春のバーゲン

期間限定
3/23(日)~3/29(土)の
7日間

この機会をお見逃しなく!

全品20%OFF!

OPUS Members Card

家族特典のご案内

特典1
同一世帯にお住いの家族の方
入会金 50%OFF!

特典2
家族の方お1人(315円)で
プールエリアがご利用頂けます。

日曜日	AM10:30 ~ PM6:30
祝日(スクールの休日)	AM10:30 ~ PM6:30
祝日(ジュニアスイミングスクールの休日)	AM10:30 ~ PM1:30

詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。

春はイベント盛りだくさん! 各界プロフェッショナルが各地から オーパス水口にやって来る!

フィットネス

3月

3月1日(土)~4月30日(水)
春の体験キャンペーン開催

●21日(金)
オーパス会員親睦会 賀位の山

キャンペーン期間中は
500円で全施設
使い放題!

4月

●上旬
お花見バスツアー

会員同士の親睦を深めます

●21日(月)
大森友紀デモンストレーション

元アームレスリングの
世界チャンピオン

5月

●日未定
体力測定

あなたの現在の体力、筋力反射神経を
グラフ化してわかりやすくお見せします。



アームレスリング 元世界チャンプがやって来る!

大森 友紀 愛媛県出身

1999年 世界アームレスリング選手権 110kg級 優勝

なんと腕周りは56cmで、浜ちゃんの番組に出演や武蔵丸との腕相撲対決でも勝利を収める怪物です。

来館時は、ギネスブックにも載る、正式競技のフライパン曲げで、世界記録に挑戦します。

(世界記録は、30秒で23.3cmです。)

エアロビクス

3月

19日(水)・20日(木)

島田篤インストラクターによるキック&パンチ 60分

オーパス高岡で人気の
キックボクシングです。

23日(日)

山本清文 特別レッスン 75分

4月

●7日(月)・8日(火)

矢野真弓アクアレッスン 60分

世界アクア日本代表講師による
楽しい水中エクササイズ。

●上旬
ステップエクササイズ

ステップ台を使って楽しくエアロ

●日未定
山本清文・満寿代ジョイントエアロ

息の合ったコンビネーションが光るエアロビクス

山本 清文
満寿代

1991年 スズキジャパンカップ優勝

1992年 ワールドカップベア優勝

1992年 パンパシフィックインターナショナルベア優勝

ベア世界チャンピオンの実力を持つ、2人の息のあったパフォーマンスと指導をスタジオで楽しみましょう。身体を動かす事の楽しさ、大切さを体感して下さい。

矢野 真弓 愛知県出身

1995年~2000年 国際アクアエクササイズ総会(IAFC)日本代表プレゼンター
国内でも超~有名な先生です。どなたでも簡単に、楽しい水中エクササイズになります。
通常のエアロビクスと違い、体力のない方にもお勧めです。また、エネルギーの消費量は、地上の約1.5倍になるので、ダイエット効果は抜群です。

スイミング

4月

●上旬
腰痛水泳 45分

●中旬
水中バスケット

●下旬
水中フォークダンス

腰痛の方に
ウォーキング&スイミング

5月

●下旬
スイムフォーム撮影

撮影後すぐに試写会をします。



新年イベントの報告

オープンして、はじめてのお正月
1月2日に新年イベントを開催いたしました。

2003年の初のイベントだけあり、朝からたくさんの方々に来館され、いい汗を流していただきました。

もちつき大会やエアロマラソンも好評で、もちつき大会では会員様にもちつきの手伝いをして頂き、おいしさも好評でした。

その他、アウスグーススペシャル編やアクアピクスを行い、オーパスインストラクターと会員様とが一体となって盛り上がったイベントとなりました。

