

# FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ



おめでとう  
新年明けまして  
おめでとう



90分のエアロマラソン



納涼祭 大勢の方が参加してくれました



新年もちつき大会



納涼祭 キッドピクスによるデモンストレーション



山本清文・満寿代先生による夢のジョイントレッスンが実現



1年最後を締めくくったクリスマスパーティー



アームレスリング大会開催



日本代表プレゼンターの矢野真弓先生による簡単で楽しい水中エクササイズ



トゥリトネスによるダンススイミング教室



会員皆様のステキな笑顔があふれた1年でした



1周年イベント「トゥリトネス収容」

今年もどうぞよろしくお願い致します!!

速報!!

1月2日(金)

OPUS新年イベント開催  
詳しくは、裏面を見逃すな!!

### Contents

- フィットネス —— イベント報告&NEWマシン登場
- エアロピクス —— スタジオ大好き会員大集合!
- スイミング —— アウスグース大好きです!

新年イベント開催  
第1回スキー&スノボードツアー  
開催決定!!  
速報!フリーインストラクター  
今堀裕子さん全日本選手権大会入賞  
プロショップ冬のバーゲン  
フリーマーケット開催!  
休日日のお知らせ

## フィットネス

これまで筋力のない女性には出来なかった、けん垂や  
ディップスのトレーニングを可能にした夢のマシーン登場!!

	チンニング	ディップス
男性	効果 広背筋の引き締まったシルエットを作ります。	効果 アクション俳優のような、たくましい腕をつくります。
女性	効果 引き締まった背中ラインが、あなたのものに。	効果 ノースリーブの似合う二の腕を作ります。



理想の  
上半身を  
GET'S!

その名も! 「ウェイトアシスト チン/ディップマシン」

**特長** マシンが力をアシストするので筋力のない女性の方でも安心して無理なく筋力UP!

ご使用方法については、スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

## エアロビクス

オーパス1周年。そこでオーパスに来てからエアロビクスを始められた  
会員さんにいろんな声を聞きました!

Nさん  
(33才女性)

**エアロを始めたきっかけは?**

オーパスでエアロ教室に入ったのがきっかけです。

1年たって・・・

**エアロについて一言。**

**そしてこれからの目標は?**

なかなかうまくできないのですが・・・曲に合わせてステップするのは、すごく楽しいんで、はまってます!!目標は、とりあえず今はついていけたらいいなあと思っています。

Tさん  
(35才男性)

**エアロを始めたきっかけは?**

STAFFや会員の方の誘いをうけて。

**エアロを始めてよかったこと、又今後の目標は・・・?**

エアロを始めて1年になります。そのエアロを通じての仲間が増えた事が自分にとって財産だと思います。今後は、上級者の方々と肩を並べて踊れるように練習していきたいです。

Yさん  
(27才男性)

**エアロを始めたきっかけは?**

STAFFにすすめられて。

**自分にとってエアロとは・・・?**

楽しみ。趣味。仕事より優先。家族より大事。おもしろい。おかしい。笑顔いっぱい。やめられない。とまらない。うまくできなくても楽しい。そのためトレーニングは苦しくない。なんでこんなにはまったんだろう・・・皆さんも私と一緒に始めましょう。

Kさん  
(54才女性)

**エアロを始めたきっかけは?**

水泳を習っているとき、エアロをされているのが楽しくそのに見えたのでやりたいと思ったのがきっかけです。

**エアロについて一言・・・**

42歳の時、初めてエアロのクラスに参加しました。1,2回受けてるとたのしく、おもしろく音楽のリズムに合わせて動く気持ちよさはやめられなくなりました。又、とってもいい先生に出会えたことでやる気が出始めた中、8年くらいあきました。オーパスでは1年間たのしく参加させてもらっています。あとは・・・友達の輪が増えます。



スタジオに入ったことある方もない方もオーパススタジオにきて下さい。まずは、第一歩ふみだして・・・今年こそは、今までと違った自分を見つけてみませんか? インストラクター一同、笑顔でお待ちしております。

## フリーインストラクター紹介

おがた しげる

**尾形 繁** 活動歴 2年

**自己PR**

歳に負けず頑張っています。どこでも踊っていれば幸せな人間です。HIP HOP担当になります。よろしくお祈りします。初めてのかたでも気軽にお越し下さい。お待ちしております。



## スイミング

参加された方の  
声を聞きました。

**アウスグース大好きで～す!**



**アウスグース**

アロマ蒸気が肺から血液に浸透し、脳に心地よい刺激を与えます。ストレス解消・新陳代謝を促進します。

汗が出るようになった!以前は、ほとんどでなかったのに。

流れる汗は 滝のよう! スカッと気持ちイイ!!

スタッフから色々な話が聞けて楽しいです。

いろんな種類の香りを楽しめる! とってもいい香り!

色々な方が 集まるので会話が楽しいです。

じんわり余韻が楽しめます・・・

至福の時って感じ。心が癒されます・・・

アウスグース後に足つぼ歩行コースを歩くと、ボカボカした体にプールの水が冷たくて 気持ちいいです。足取りも軽くなりますよ。

普通のサウナより 入りやすいから苦手だったサウナが楽しくなりました

毎日ぐっすり眠れるようになりました・・・

しわがなくなってお肌ツルツルになってきました。

おかげさまで1年が経ち、春夏秋冬問わずたくさんの方がアウスグースに参加してくださり、愛好者も増えてきたように思います。しかし、まだ1度も参加されたことのない方や初めて知った方もたくさんいらっしゃるはず!そこで、愛好者の皆様に「どうしてアウスグースが好き?」と質問したところ、たくさんの返答が返ってきました!寒さがいっそう厳しくなっ

この季節。体が暖まり、なおかつこんなにオイシイコトだらけのアウスグースに参加しないではありません!! 1月2日(金)のお正月営業ではどなたでもアウスグースを体験して頂ける他、スペシャルアウスグースとして通常以上にスペシャルなサービスをご用意!この機会に是非お越しください さあ、あなたもアウスグース愛好者に!

2003年はたくさんのイベントにご参加ありがとうございました！  
 本年も多数のイベントをご用意しますので、ご参加お待ちしております。

# おかげさまで1周年!!

オーパスに来てから毎日が楽しい!!そんなクラブを目指しています!!

ボールエクササイズで  
心も体もリフレッシュ



ボールエクササイズ

さあ!みんなで  
エアロだああ!!



山本清文コーチによる特別レッスン



アクアヌードル

がんばるぞっ



はじめての  
エアロピクス

気功

日本でただ一人の特級気功師  
剣劉先生による特別レッスン



みんなといえば  
いつも笑顔

友達もこんなに  
増えました



エアロマラソン

アクアピクス

水中エンターテイメント

## 「水の道化師」トゥリトネス公演

OPUS水口  
11月18日  
祝1周年  
The First Anniversary

できたっ!

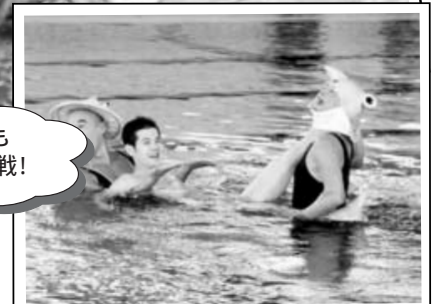
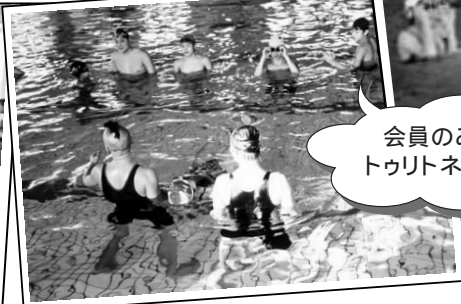
おもしろかったね!  
会場は大盛り上がり!



圧倒的な存在感をみせた  
不破さん



会員のみんなも  
トゥリトネスに挑戦!



# 申 2004年新イベント開催

A HAPPY NEW YEAR

## OPUS冬のバーゲン

今回はレオタード特集

あのレオタードでおなじみのDAM IS商品が目玉!!  
今年こそレオタードはいいか?



期間限定

1月23日(金)~1月30日(金)

全品 **20%OFF**

(飲料とスナック類は、除きます。)

1月



お正月営業

1月2日(金)

この日のオーパスは  
とっても楽しい♪  
寝てる場合じゃありませんよ~!

10:00	営業開始
10:15	スペシャルアウスグースPART1(15分)/アロマ採暖室<水着着用>
11:00	エアロマラソン(90分)/スタジオ
12:00	餅つき大会PART1/2Fカウンター前
13:00	新春はじめてエアロ(45分)/スタジオ
14:00	スペシャルアウスグースPART2(15分)/アロマ採暖室<水着着用> 餅つき大会PART2/2Fカウンター前
15:00	営業終了



つきたてのお餅をふるまいます。

当日は、会員様ご同伴のご家族・友人の方は、全施設無料でご利用頂けます!

2月

初心者大歓迎!

## スキー&スノボツアー 開催決定!!

滑って飲んでみんなでさわごう!!

日時 2月7日(土)~2月8日(日) 1泊2日

場所 長野県白馬村八方尾根(予定)

定員 20名

お申込 詳しくは後日POPにてお知らせ致します。

速報

美と技  
鍛え上げ



エアロビック全日本選手権

2003年10月25日 本報



アドバンスフォー (左から安井さん、今堀さん、久山さん、松本さん)

## OPUS水口のフリーインストラクター 今堀 裕子さん スズキジャパンカップ 全日本選手権大会 シングル部門第12位!!

オーパス水口にフリーインストラクターで来られている、今堀裕子さんがスズキジャパンカップ全日本選手権大会に出場し、大会で一番の激戦区といわれている女性シングル部門出場者150選手の中から第12位を獲得した。その演技は見るものを圧倒した。

オーパス水口フリーインストラクターで結成されたチームが4位入賞!!

3月

出店募集します!

## フリーマーケット開催!

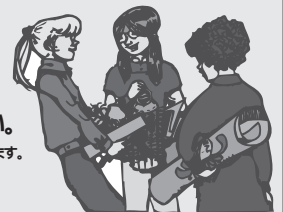
あなたの家で眠っている服や小物 etc...ありませんか? また、趣味で作った手作りのアクセサリやフラワーアレンジメントを、個人やグループで、お店として出してみませんか? 出店者を募集します!! 多数の出店をお待ちしております。

日時 平成16年3月28日(日) AM 10:00 ~ PM 12:00(予定)

場所 OPUS第一駐車場

お申込 OPUSフロントにある申込用紙に必要事項を記入の上、出店料(1区画¥1,000)を添えてお申込下さい。  
出店料(¥1,000)はユニセフの募金に寄付させていただきます。

締切 3月25日(木) 雨天中止



フィットネス

### 第5回体力測定

2月実施

さあ、オーパスでのトレーニング成果をあなたも一度みてみませんか? みんなでNO.1を目指しましょう!

詳しくは後日、お知らせ致します。

エアロビクス

### 山本 清文特別レッスン

2月実施

世界のレベルを見よう、学ぼう。あなたも 年後は世界チャンピオン???

詳しくは後日、お知らせ致します。

スイミング

### 第2回フォーム撮影会

3月初旬

おまたせしました。撮影後すぐに試写会を行い、コメントします。自分の泳法をみるチャンス!!

詳しくは後日、お知らせ致します。

お知らせ

### 休館日

1月25日(日)~26日(月)

社員研修のために休館日となっておりますのでお間違えのないようご注意ください。

詳しくは後日、お知らせ致します。