

FITNESS SINBUN

オーパス・フィットネスクラブ水口

秋号 5周年特大号



2005

3周年記念
WATER BOYSがやってきた!



2004

スキー・スノーボードツアー
白馬八方尾根スキー場



2006

ふじいあきら来館
マジックがスゴイ!!

出口からカードが
出てきました!!



2003

フライパン曲げ世界王者
大森 友紀さん来館

丸太のような腕に
ビックリ!



2007

TVでも有名なあの
パワフルエンジェル来館

パワフルエンジェル登場!!
大阪名物食い倒れ人形だ!!
かわいい演技に釘付けてした!!



大納涼祭報告

オーラ写真&カウンセリング
写真の結果を見て深くうなずきながら
自分に自信を持ち、今後の未来に
希望を抱いてる人がたくさんいました。

今年の大納涼祭も
たくさんの方が
来てくれました。

松岡インストラクター
指導者に向けてると、
カウンセリングを
受けました。

スパイダーマン
まで登場!!

大岡インストラクター
洞察力が高いカラーが
出ていました。

5周年キャンペーン特典実施中!!

5周年キャンペーン特典は、裏面へ

老化を遠ざける生活術を身に着けよう!!

自分自身の健康を守るとともに、老化予防を意識していますか? 「老化を遠ざけることは可能」です。寿命を延ばすためだけでなく、健康な人生を送れるように、一度生活環境を見直してみよう!!

いつまでも若々しくいたい方、**必見!!**

1. 体におこる急激な老化が寿命を縮める。

OPUSがサポート!!
骨密度で骨年齢をチェックしよう!



骨密度測定

高齢になっても元気に暮らしている長寿者たちに共通して言えることは、「老化の訪れが緩やか」と言うことです。

例えば、骨がすかすかになって寝たきりの原因になる骨粗しょう症は、骨の老化によっておこります。また、脳に病的な老化が進むと認知症を招きます。血管の老化はさまざまな生活習慣病を招き、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。

こうした「老化」を遠ざけることが寿命の延長につながるのです。

2. 細胞の老化が病気を招く。

OPUSがサポート!!
健康無農薬ジュースが老化を予防する!



ナチュラリストジュース

いま、新たな医学の分野として注目されているのがアンチエイジング(抗加齢)医学です。アンチエイジングというと、「しみ」や「たるみ」を目立たなくさせる美顔法や美容整形などを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、けれども、本来のアンチエイジングは、人間の「寿命」を最大限にのばすことを目指しているのです。

人は、体を形成している細胞の動きが衰えると病気になります。そして、病気になると細胞の動きの衰えが急速に進み、さらなる病気を招くのです。この悪循環を断ち切るためには、病気を引き起こす元凶となる「細胞の老化」を体の中からできるだけなくしてしまふことが必要なのです。

3. 生活環境・習慣の見直しが老化を遠ざける。

OPUSがサポート!!
血管をチェック! 生活習慣を見直そう!



血流チェック!

生理活動によって、絶えず体内に発生している活性酸素などが細胞を老化させるといわれています。本来、私たちの体には、細胞を酸化させて老化や病気に導く活性酸素を防ぐ、「抗酸化システム」と言う機能が備わっていて、どうかか均衡を保っているのです。

しかし、生活環境や生活習慣などから、体内に活性酸素が発生すると、抗酸化システムが処理不能な状態になり、さまざまな細胞ダメージを受けることになるのです。

活性酸素から身を守るためには、まず日常の生活から、活性酸素を過剰に発生させる原因を断ち切ろう!!これまでの生活を見直して好ましくない生活環境や習慣を改善して行くことが大切。

老化を近づけてしまう生活チェック

- 食べ過ぎてしまう。
- よく眠れない。
- タバコを吸う。
- お酒を飲みすぎてしまう。
- 日に焼けても気にしない。
- 前向きな考え方ができない。
- 運動の習慣が無い。
- 環境汚染物質を気にしない。
- 緑黄色野菜や果物をあまり食べない。
- 抗酸化物質に関心が無い。

5つ以上ある方は、**注意**



安達インストラクターへ質問です!
あまり運動の習慣がないのですが…
どんな運動をしたらいいのかな?



お答えします!!

特に、活性酸素の除去に効果があるのは、有酸素運動!!例えば、ウォーキングや自転車をこいだり、エアロビクス、さらに水中ウォーキングや軽く泳いだりなどなど。自分の楽にできるペースで20分以上すると効果的ですよ!

有酸素運動の
効果はこちら



週2~3回のペースで、継続することが大切なんだね!



体に良い効果がこんなにたくさん!!

肉 肥満・糖尿病予防改善

心 心肺機能向上・スタミナアップ

硬 動脈硬化の予防・改善

庄 高血圧・心疾患を防ぐ

血 血液循環の向上

骨 骨を強くする

日頃の定期的な運動に、体づくりはもちろん、自分たちの寿命を高めるためにも必要不可欠なのです。あなたの心がけで生活習慣を変えることができるのです。老いない体づくりをオーパスで作りましょう!!

※詳しくは、ジム内スタッフまでお問い合わせください。

こんなプログラム
待っていた!!

ダイエットコース新登場!!

体重よりも
シルエットが大切

無料で
受けられるのが
うれしい!!

ダイエットを目的とした専門プログラムを体験してみてください!!

1. トレーニング方法の指導 2. 食生活のアドバイス 3. 形態測定チェック

まずは、カウンセリングからスタート!! 食事のアドバイスからトレーニングの仕方までスタッフが丁寧に指導し、6週間かけてダイエットに成功するように作られたプログラムです。

オーパスでは、健康的にダイエットしてもらう為に体重ダウンにはこだわらず、2%~4%の体脂肪ダウンを目指していきます。

6週間で健康的に
シェイプUPしよう!



私たちが、あなたのダイエットをサポートします!!

ダイエットコース ~体験編~



- ① まず始めに、トレーニングの目的や体力に合わせてプログラム作成のカウンセリングを行います。トレーニングのやり方や食事についても細かくアドバイスをいたします。
- ② トレーニングをはじめ前に体のサイズ測定と体脂肪を測ります。自分の体を知っておこう!!
- ③ 体脂肪を燃やし、ランニングやエアロビクスなどの有酸素運動と筋力UPで、すっきりBODYを目指して一緒に頑張っていきましょう!

本気で成果を出したい方、大歓迎!!

※詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

エアロビクス

大人気レッスン!! J-POP

あなたもアイドル気分で踊れる!!

7月から始まった「J-POP」お馴染みの曲をバックにアーティスト気分で踊るノリノリ&ストレス解消間違いなしのレッスンです!懐かしのポップスから流行りの新曲までレパートリーは盛り沢山★皆さんはどの曲で踊りたい??



参加者に感想を聞いてみました!

森島 多恵子さん デイトム会員

「振り付けはそんなに難しくないで誰でも楽しめる感じです。楽しむコツは・恥ずかしがらずにリズムに乗って踊ること! 終わった後は気分爽快ですよ!」

内山 高明さん マスター会員

「私が若いころに流行った曲で踊れるなんて最高ですよ! 外国のディスコヒット曲も好きですが、J-POPもGOODです!!みんなで盛り上がりましょ!」

簡単な振り付けなので初心者でも参加できます!
さあ、スタジオに集合だ!

今井インストラクター 毎週火曜日11:45~12:00 J-POP



「J-POPはとにかく楽しんでもらうのが一番!曲の雰囲気味わいながらみんなで盛り上がりましょ!」

皆さんお待ちしています!」

はじめてヨガクラスでデビュー!

新インストラクター 織田 香那子 毎週火曜日21:00~21:45 はじめてヨガ



初心者の方でも安心して参加して頂けるクラスなので、体力に自身のない方、体の堅い方、是非お待ちしております! 私もまだまだ勉強中なので、一緒に成長していきましょ!

イベントのお知らせ
エア回初心者・初級者大歓迎!!



簡単で楽しい エアロビクス

日時
10月17日[水]
20:00~21:00

立花インストラクターによる初級レベルのエアロビクス。

初めての方でも大丈夫!!みんなで一緒に楽しみながら汗をかきましょ!

※詳しくは館内POPにて!!



スイミング

第5回 大人の水泳記録会

開催日 10月28日

時間 15:00~17:00
場所 オーパスプールにて

今年も楽しいゲームを交えて プールで盛り上がりよう!!

参加資格者: 25M以上泳げる健康な方(高校生以上であること)

今年で5回目となる水泳記録会。今年もオーパスプールは、タッチパネルを採用し、本格的な会場の雰囲気で行います。毎回参加される方や初参加される方、水泳に自信が無い方みんな一丸となって楽しい大会にしましょう。もちろん、今回も水泳以外の様々な企画を用意します!!!

※フロントにて申込みください。



第4回大会参加者のみなさん。ゲームもまじえて大盛り上がりでした!!



飛び込む瞬間は、一番の見所。(飛び込まなくても、プールの床からもスタートできます)



昨年の優秀選手賞には記念キャップが贈られました。今年は、北京オリンピックマスコット人形が贈呈されます。



北京オリンピックマスコット人形



よしー参加してみるか!

水泳記録会に向けて 練習会のお知らせ

日にち 10月13・20・27日(毎週土曜日)
時間 20:00~21:15

集合場所 オーパスプールサイド

参加費 無料

参加資格 水泳記録会に参加する方、参加したいけど自信が無く迷っている方、水泳に興味がある方

申込方法 フロントにある練習会参加希望リストに必要事項を明記して下さい。

日本水泳連盟泳力検定

次回は、11/11(日)9:00~より行います。申込みはフロントにて!

コラム

健康への道

食の常識を信じていると命が危ない!

「エンザイム」をキーワードにこれまでの常識を見直すと、「体のため、健康のため」と思ってやってきたことのなかに、体の仕組みに反するものがあることに気づきます。病院で入院患者に出される食事「病院食」もその一つです。

入院した経験をお持ちの方は分かると思いますが、いまの病院食というのは、何かというすぐに「お粥」を食べさせます。特に内臓を手術した後の患者などには、「胃腸に負担をかけないように三分粥から始めましょ」と、いかにも体を思いやっているような言い方をします。でも、これは大きな間違いです。

私は、胃の手術をした患者さんにも最初から普通食を提供します。なぜ、お粥よりも普通食のほうがいいのか、それはエンザイムの働きを知っていればすぐに分かります。

普通食がよいのは「よくかむ」ことが必要だからです。よくかむことは唾液の分泌を促します。唾液の中にはエンザイムが含まれており、かむことによってエンザイムと食物がよく混ざり合い、食物の分解がスムーズに進むので消化吸収がよくなるのです。

しかし、お粥だと最初からどろどろしているので、ろくにかまずに飲み込んでしまいます。そのため、やわらかいはずのお粥は、エンザイムが十分に混ざっていないため消化が悪く、よくかんだ普通食のほうが消化がよいという皮肉な結果になるのです。

私は、胃の手術をした三日後の昼食に、普通のお寿司を出したこともあります。ただし、そのときには「ひとくちあたり七十回はかんでください」ときちんと指導します。よくかむということは、病人に限らず消化吸収をスムーズに行なうためにとても大切なことです。特に、胃腸に問題のない人も、普段から三十~五十回はかむように心がけることをお勧めします。

病院食によく見られるもう一つの間違いは「牛乳」です。牛乳に含まれるおもな栄養素は、タンパク質、脂質、糖質、カルシウム、ビタミンです。なかでも牛乳は日本人に不足しがちなカルシウムを多く含むという理由で、とてももてはやされています。

でもじつは、牛乳ほどの消化の悪い食物はないといっても過言ではありません。それほど、牛乳

は消化が悪いので、牛乳はさらさらした液体状のものなので、のどが濡いたときに水代わりに飲む人もいますが、大きな間違いです。

牛乳に含まれるタンパク質の約八割を占める「カゼイン」は、胃に入るとすぐに固まってしまい、消化がとても悪いのです。さらに、市販の牛乳はその成分がホモゲナイズ(均等化)されています。

「ホモゲナイズ」というのは、搾乳した牛乳の脂肪分を均等化させるために攪拌することをいいます。なぜ、ホモゲナイズするのがいけないのかというと、攪拌するときに牛乳に空気が混じり、乳脂肪分が過酸化脂質になってしまうからです。

過酸化脂質というのは文字通り、「酸化がとても進んだ脂」という意味です。分かりやすくいえば「錆びた脂」です。これは、活性酸素同様、体に非常に悪い影響をおよぼします。

その錆びた脂を含んだ牛乳を、今度は100度以上の高温で殺菌します。エンザイムは熱に弱く、48度から115度の間に死滅します。つまり、市販の牛乳というのは、大切なエンザイムを含まないだけでなく、脂肪分は酸化したタンパク質も高温のため変質しているという、ある意味で最悪の食物なのです。

その証拠に、市販の牛乳を母牛のお乳の代わりに子牛に飲ませると、その子牛は四、五日で死んでしまうそうです。エンザイムのない食物では命を養うことはできないということでしょう。

牛乳に限らず食物全般、高温で熱せれば熱するほど、それに比例してエンザイムはもちろん、多種のミネラル分の死滅する量が多くなるといわれていますが、牛乳は「錆びた脂」「最悪の食物」とまで言われるとは思いませんでした。牛乳が身体に良くないことも聞いていましたが(この件に付きましては次回の「牛乳を飲み過ぎると骨粗しょう症になる」で詳しく説明します)市販されているミネラルウォーターも熱処理を行うことでミネラル分の多くが死滅するということは聞いていました。

オーパスで販売している「いわまの甜水」は低温処理ということで、高温よりはミネラル分は残っていることで滋養から取り寄せております。最近では「マハロの水」を全面に出していますが、マハロの水は熱処理をまったく行わないで4000Mの深層水から汲み上げた水を空気に触れずペットボトルに注入しているそうです。熱処理を行わない水ということは、まさしく無菌の水ということなのです。この汚染された時代にとってまさしく奇跡の水と言えるのではないのでしょうか。

オーパスフィットネスクラブ支配人

●次回は、「牛乳を飲み過ぎると骨粗しょう症になる」です。

秋のオーパスインフォメーション



5周年キャンペーン特典!!

[期間 11月30日(金)まで]

フィットネス特典 その1

入会金OFFキャンペーン!

3名様同時入会だと

入会金 **90% off**

2名様同時入会だと **70% off**

1名様で入会だと **50% off**

フィットネス特典 その2

1ヶ月間お試しキャンペーン!

1ヶ月間、オーパスの施設やプログラムをいろいろ試して、それからの入会でもOKなんです!

1ヶ月間お試し **10,500円** (税込)

※10/30(火)までに申込みください。

その後、ご入会いただくと

入会金 **50% off**

さらに **10,500円** キヤッシュバック!!

フィットネス特典 その3

1週間お試しキャンペーン!

1週間、オーパスの施設やプログラムをいろいろ試して、それからの入会でもOKなんです!

1週間お試し **3,150円** (税込)

※11/23(金)までに申込みください。

その後、ご入会いただくと

入会金 **50% off**

さらに **3,150円** キヤッシュバック!!

フィットネス特典 おまけ

今だけです!! お友達を誘ってGO!!

無料体験 スイミングスクール実施中!!

10/1[月]~11/30[金]まで

大人になってから始める水泳教室と水中歩行教室 [1レッスン:約70分]

※お一人様1回限りとさせていただきます。
※申込はフロントにて受け付けております。

1 SHOP NEWS

- エアロビクス&フィットネスに大活躍の AVIAシューズが入荷決定!!**
…AVIAとは、今大注目のフィットネスシューズ。エアロビクスにランニングにと、アクティブに運動をサポート! 軽い!安定性が抜群!そして何よりデザインがオシャレ★
- お買い物に便利なクレジットカード導入!**
11月からショップにてクレジットカードが利用開始となります。お手持ちがない時でもラクラクお買い物出来ます。※利用可能なカード VISA・マスター
- 10月中旬にショップ20%OFFメール配信決定!!**
約2ヶ月間有効です。
- フロントからのお知らせ**
休会される方・契約ロッカーをご利用される方 (現在契約中の方)へ



こちらのQRを読み取って頂くだけでOK!!

全品10%OFFバーゲン

メール会員限定20%OFF <10月10日~10月20日>
(メール会員でない方は10%OFFになります。)

新作GET!! 秋の最新ファッション

男性バージョンもあります。adidasも入荷!!

タンクトップ ¥5,040 ▶ ¥4,032

エアロパンツ ¥9,345 ▶ ¥7,476

バック ¥5,145 ▶ ¥4,116

プロテイン 2kg ¥7,875 ▶ ¥6,300
1kg ¥4,322 ▶ ¥3,458

Tシャツ ¥3,600 ▶ ¥2,880

ハーフパンツ ¥3,900 ▶ ¥3,120

※飲料・ストレッチローラーは、対象外になります。記載している料金は、全て20%OFF料金です。上記の価格は全て税込価格となっております。

新人インストラクター紹介

ガンバリます!



安達 祐治

1988年3月24日 A型
趣味 サーフィン 特技 サッカー
皆さんが笑顔になるような指導をして行きます。

ヨロシクお願いします!



堀内 亜衣

1984年1月24日 A型
趣味 読書
会員様、一人一人がオーパスにくるのが楽しみになるような接客で、目標達成に向けて一緒に頑張りたいと思います。

プール利用者へお知らせ

泳ぎやサウナを利用する前に、
血圧を測って体調チェックをしよう。

場所 フロント内ショップ売り場横に設置してあります。



施設のご利用前後にお使い下さい。血圧が気になる方だけでなく、日々の血圧チェックにもお役立て下さい。

体調チェックをしよう!

忘年会のお知らせ

さあやって来ました。OPUS忘年会ですよ。一年間の思い出を語り、そして笑い、大勢で集まり、盛り上がりましょう。またまた皆であのゲームを…!? (笑)
詳しくは、後日POPIにて!

気軽にきてね!!

日時	12月1日(土)
場所	相撲茶屋 賀位の山
集合時間	午後8時現地集合
料金	男性 5,500円 女性 4,000円



たくさんのご参加お待ちしております。