

# オーパス フィットネスクラブ 年間スケジュール表 高岡

□ 施設休館日 □ 営業日 □ 短縮営業(後日連絡)

通常営業時間 10:00~23:00 ※金曜、土曜は22:00までです。

日曜、祝日は10:00~18:30までの営業です。

定休日 毎月1日(1月、2月、5月は除く)及び月1回日曜

※都合により、やむなく予定を変更する場合があります。



Tel.(0766)25-8888

高岡市木津1632-1

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

[ケネスカーバー法 初心者]

最大心拍数×0.5~0.8 =

[カルポーネン法 経験者]

(最大心拍数-安静時心拍数) ×0.5~0.8+安静時心拍数 =  ※安静時心拍数とは  
寝起時心拍数の事です

体脂肪率評価表

体脂肪率	男性	女性
必須脂肪量	2~4%	10~12%
持久性トレーニング者	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	15~22%	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

2017年 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						

■4/13 うらさんぽサークル(花見)

8

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		

■8/11 リトモスイベント

■8/13~20 施設改装工事

12

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						

■12/2 忘年会

■12/23 クリスマスコラボエロ

2017年 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

■オーパスオリジナルレッスン  
ポイントラリー

9

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

■9/8 ベダリングイベント

2018年 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						

■1/1 新年イベント

■1/15 目標達成準備セミナー

2017年 6

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

■6/4 マスターズ短水路大会  
■6/9 くびれウォーキング教室

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

■10/9 体育の日施設無料開放  
■10/31 ハロウィンエアロ

2017年 7

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						

■(日未定) エアロピクス  
ゲスト特別レッスン

11

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

■(日未定) うらさんぽサークル  
(紅葉)

3

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						

■MOSSA プログラムポイントラリー

■年間休日 2011年まで60日間 2012年から26日間 2016年から33日間 2017年は施設改修工事に伴い38日間となります。

■短縮営業日は、会員種別に関係なく施設をご利用頂けません。

■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。詳しくは館内POP及びホームページにてお知らせします。