

オーパス フィットネスクラブ 年間スケジュール表 水口

□ 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 ※土曜は22:00までです。

休館、祝日は10:00~18:30までの営業です。

休館日 毎月1日(1月、2月、5月は除く)及び月1日曜日

※都合により、やむなく予定を変更する場合があります。



Tel.(0748)63-7777

甲賀市水口町北泉2-35

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

[クネスクーパー法 初心者]

最大心拍数×0.5~0.8 =

[カルポネン法 経験者]

(最大心拍数-安静時心拍数) ※安静時心拍数とは
×0.5~0.8+安静時心拍数 = 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

2018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					

■(日未定) お花見ツアー

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	31		

■オーパスオリジナルレッスン
ポイントラリー月間

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

■6/10 びわこマスターズ

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				

■7/16 ズンバパーティー
■7/22 オーパスフリーマーケット

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

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						

■9/16 甲賀・湖南市民水泳大会
■(日未定) エアロピクス特別レッスン

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						

■10/8 体育の日特別営業
■10/21 大人の水泳記録会
■10/28 ハロウィンエアロ

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						

■11/3~11/16 MOSSAポイントラリー
■(日未定) 紅葉ツアー

2019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					

■12/9 忘年会
■12/24 クリスマスエアロ

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 元旦営業

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	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					

■3/24 第3回トライアスロンチャレンジ

■年間休日 34日間とさせていただきます。

■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。