

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。

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.(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

[クネスクーバー法 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) × 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

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					

■4/6 うらさんば花見

2018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	31		

■オーパスオリジナルレッスン
ポイントラリー月間

2018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

■6/3 マスターズ短走路大会

2018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) エアロビクス
ゲスト特別レッスン

2018年 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

■8/5 リトモスイベント

2018年 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						

■9/1 オーパスフリーマーケット
■(日未定) バイクレッスンイベント

2018年 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 体育の日施設無料開放
■10/21 日本海マスターズ大会
■10/28 ハロウィンエアロ

2018年 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						

■うらさんば紅葉

2018年 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					

■12/8 忘年会
■12/24 クリスマスエアロ

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					

■1/1 新年営業

2019年 2

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			

■MOSSA プログラムポイントラリー

2019年 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

■年間休日 33日間とさせて頂いております。

■短縮営業日は、会員種別に関係なく施設をご利用頂けます。

■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。