

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)

営業時間 月～土 / 10:00～22:00
祝 日 / 10:00～18:30

休 館 日 毎週日曜日、GW、お盆、年末年始

※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

【ケネスクーバー法 / 初心者】

最大心拍数×0.5～0.8 =

【カルボーネン法 / 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	18～22%	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

2021 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	

体力測定週間

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				

RITMOSサマーイベント

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

12/4 忘年会

クリスマスエアロイベント

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					

歩こう会

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	

体力測定週間

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					

1/4 新年スタジオ&プールイベント

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						

マスターズ大会

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
31						

マスターズ大会

紅葉ツアー

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	29
30	31					

体力測定週間

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					

アクアビクスイベント

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						

MOSSAスペシャルイベント

■年間休日日は65日間とさせて頂いております。イベント等の日程は、メール及び館内POPにて事前にお知らせ致します。