

子年 祝!! 恒例 **OPUS 早朝正月営業** 限定イベント 盛りたくさん!! 2008年1月2日水 AM6:00~AM11:30

QR登録済みの会員様は、(当日登録でもOK!!) 会員種別に関係なく
ご家族・ご友人 一名様を **無料で招待** 全施設 無料開放
※当日は混雑が予想されますので、事前のQR登録にご協力下さい。

タイムスケジュール フロントにて、おみくじで Big商品をGETしよう!!

AM6:00	営業開始	初めでも安心
AM6:30~7:00 [30分]	お目覚めローラー [中村] 目覚めはこのクラスから~リラックス~	初めでも安心
AM7:20~7:50 [30分]	初級エアロ [立花] 誰でも参加できますよ、今年最初の気持ちの良い汗を流しましょう!!	
AM8:00~9:10 [70分]	コラボボックス第3弾(中・上級) [中村&立花] またまたやります。	
AM9:30~10:20 [50分]	ミラクルボディアクション [松岡&大谷] みんなで筋トレ!! SHAPE UP!! ガンガンに動きましょう!!	限定 23名
AM11:30	営業終了	

福引き 年の初めの運試し!! がんばって!!

1等×1本 現金5,000円
2等×2本 映画ペアチケット商品券
3等×3本 優待券
4等×4本 ヴァームスポーツタオル
5等 ヴァーム缶 1本

ビック商品が当たる!! 来館された方、皆様にハズレなしのくじ引きを致します。

新年を気持ちよく迎えよう!! **第2弾 スペシャルアウスグース**

1回目 AM7:10 2回目 AM10:00 香り オレンジ 100% ナチュラル

オーバス12周年イベントで好評だった高級アロマオイル「薔薇」!! その第2弾として日頃から人気の柑橘系のオレンジですが、今回は100%ナチュラルのオイルを使用します。はじめての方でもサウナが苦手な方でも気持ちよく汗を流せること間違いなし!! プールサイドサウナにお集り下さい。

お正月 特別初売セール

第1弾 1月2日水 G-FIT商品 50%Off 目玉商品! リポート率 No.1
GESTインナー 30%off 1足 ¥600 2足 ¥1,100 3足 ¥1,600

第2弾 1月5日土、14日土 G-FIT商品 30%Off 目玉商品
GESTインナー 20%Off

2008年もオシャレなウェアではりきっていきましょう!

前回、大好評だったあのG-FITが再び上陸!

最大50%OFFの特価商品からNEWデザインまで目玉商品がめじろおし。欲しい商品はお早めに!

G-FIT エクササイズを基本にしたアメリカン・アスレチックウェア。ファッションブルなカラーとカジュアルなデザインが魅力のオールラウンドタイプ。それがG-FIT

オーパス インフォメーション

NEW インストラクター

名古屋リゾートアンドスポーツ専門学校を卒業後、名古屋のフィットネスクラブで約3年働いていました。まだまだ勉強不足で知らない事ばかりですががんばります。よろしくお願いたします。

石黒優貴 インストラクター (24)

スキー・スノーボード 日帰りツアー

日時 2月17日(日) 朝6:00出発夜8:00帰省予定
場所 信州戸狩スキー場

オリオンゲレンデ

初心者でも楽しめるコース!! 一人での参加も大歓迎!!

※詳しくは1月上旬、館内POPをご覧ください。

協力店MAP ご紹介下さい。

加盟店大募集 80店舗以上加盟!!

【掲載料無料】2月20日(水)必
詳細は、担当 大谷までご連絡下さい。 ☎0766(25)8888

2008~2009版 3月中旬発行予定

2008年度年間スケジュールはスケジュール 3月前後の春号と一緒に配付いたします。

FITNESS SINBUN

高岡 2008 新年号

明けましておめでとうございます!!

今年も皆様のスポーツライフのサポートに取り組んでいます。本年もよろしくお願い致します。



お友達・ご家族を誘って オーパスでいい汗を流そう!!

友人紹介キャンペーン

★会員様からご紹介の方 入会金 **50%OFF**

★ご家族からご紹介の方 入会金 **70%OFF**

キャンペーン中、紹介して頂いた会員様には映画券をペアでプレゼント!!

1ヶ月集中!! フィットネス ダイエットプログラム 結果報告

大成功! ダイエットプログラムの開発に長い期間取り組んだ成果の結果 **成功率 70%**

10月～11月末まで期間限定で行った今回の新プログラム!! 20名の女性の方が参加され、14名の方がしっかりとした効果ができました。

1 有酸素運動 2 筋力トレーニング 3 食事

ダイエット成功!! 2名の数値を公開します。

Aさん 体重 68.9kg 体脂肪 32.2% → 64.6kg 27.8% **体脂肪率 4.4% 減**

Bさん 体重 57.6kg 体脂肪 30.2% → 57.6kg 26.4% **体脂肪率 3.8% 減**

1ヶ月間で体脂肪率4.2%減った事は、非常にうれしいことでした。体重が思い通りに減らなかったことが残念でした。途中でバイキングに行ったりもしましたが普段の生活よりもダイエットを心がけることで体脂肪率が落ちることがわかりました。

インストラクターより

今回のダイエットプログラムは有酸素運動・筋力トレーニング・食事の3つの組み合わせで行いました。特に参加された方は食事の取り方を注意して行われていました。結果、70%の成功率が上がったことを嬉しく思います。体重だけをただ落とすのではなく、体脂肪を落として体のシルエットをきれいにするという目的のプログラムであるのでお二人の結果は特に理想的な結果であると思います。スタッフから見ても体のシルエットが1ヶ月間でここまで変わるのかと感心しました。次回は5月に募集する予定です。次回もより一層、効果的に目標達成出来るように思案中です。

開発に長い期間を要したのは、スタッフ自身も体験する事から始めたからです。

連載 健康への道 [第7回]

牛乳を飲みすぎると骨粗鬆症になる

市販の牛乳が体に悪いということ、三十五年前に私に最初に教えてくれたのは、私の親戚の子供たちでした。その子供たちは、二人ともアメリカで生まれ育ったのですが、生後六、七か月のころにアトピー性皮膚炎を患いました。子供たちの母親は、かかりつけの小児科医の指示に従っていたのですが、いくら治療を受けても子供たちのアトピーは一向に改善されませんでした。そして三～四歳になったころから、ひどい下痢を起こすようになったのです。そしてついには血便まで出るようになってしまいました。びっくりした母親が私をたよってきたので、急いで内視鏡を入れて中を見るとその子供は潰瘍性大腸炎の初期でした。潰瘍性大腸炎は食事内容が関係して起きることが多いので、私はすぐに子供たちが普段からよく食べている食物を調べました。そして、ちょうど彼らがアトピーを発症した時期が、医師の指導をもとに授乳を打ち切り、牛乳を与えるようになった時期であったことがわかったのです。私は子供たちの食事から、すぐに牛乳と乳製品をすべてカットするよう指示しました。すると案の定、血便も下痢も、アトピーすらもピタリ治まったのです。のちに患者さんたちに食歴のアンケートをとるとき、牛乳・乳製品をどれくらいとっているかという項目を設けたのも、このときの経験があったからでした。その臨床データによれば、牛乳や乳製品の摂取はアレルギー体質をつくる可能性が高いことが明らかになっています。これは妊娠中の母親が牛乳を飲むと、子供にアトピーが出やすくなるという最近のアレルギー研究の結果とも一致しています。日本ではここ三十年ぐらいのあいだに、アトピーや花粉症の患者が驚くべきスピードで急増しました。その数はいまや五人に一人ともいわれるほどです。なぜこれはどアレ

ルギーを起こす人が急増したのか、さまざまな説がいわれられていますが、私はその第一の原因は、一九六〇年代初めに始められた学校給食の牛乳にあると考えています。過酸化脂質を多く含む牛乳は、腸内環境を悪化させ悪玉菌を増やし、腸内細菌のバランスを崩します。その結果、腸内には活性酸素、硫化水素、アンモニアなどの毒素が発生します。こうした毒素がどのようなプロセスを経て、どのような病気を招くのかはまだ研究途上ですが、牛乳はさまざまなアレルギーだけではなく、子供が白血病や糖尿病などシリアスな病気を発症する原因となっているという研究論文がいくつも出ています。こうした論文をインターネットなどで見ることができず、ぜひご自分の目で確かめていただくといいでしょう。いろいろな健康被害をもたらす可能性をもっている牛乳ですが、最大の誤解は、牛乳が骨粗鬆症の予防に役立つといわれていることです。年をとるとカルシウムが減るので、骨粗鬆症にならないように牛乳をたくさん飲みなさいといわれています。でも、これは大きな間違いです。牛乳の飲みすぎこそ骨粗鬆症を招くのです。牛乳のカルシウムは、小魚など他の食物に含まれているものより吸収がよいといわれますが、それは少し違います。人間の血中カルシウム濃度は、通常九～一〇ミリグラム(一〇〇cc中)と一定しています。ところが、牛乳を飲むと、血中カルシウム濃度は急激に上昇するそうです。そのため一見すると、カルシウムがより多く吸収されたように思いがちですが、この「血中濃度の上昇」こそが、悲劇をもたらすのです。じつは急激にカルシウムの血中濃度が上がると、体が血中のカルシウム濃度をなんとか通常値に戻そうと恒常性コントロールが働き、血中余剰カルシウムを腎臓から尿に排泄してしまうのです。つまり、カルシウムをとるために飲んだ牛乳のカルシウムは、かえって体内のカルシウム量を減らしてしまうという皮肉な結果を招くのです。牛乳を毎日たくさん飲んでる世界四大酪農国であるアメリカ、スウェーデン、デンマーク、フィンランドの各国で、股関節骨折と骨粗鬆症が多いのはこのためでしょう。これに対し、日本人が昔からカルシウム源としてきた小魚や海藻類に含まれるカルシウムは、血中カルシウム濃度を高めるほど急激に吸収されることはありません。市価も、

牛乳を飲む習慣のない時代の日本人には、骨粗鬆症はありませんでした。現在も、牛乳を飲む習慣のない人や牛乳の嫌いな人には骨粗鬆症が多いという話は聞いたことがありません。小エビや小魚、海藻類は腸内で消化された後、体に必要なカルシウムとミネラル分を吸収するので、体の仕組みに即した良い食物といえるのです。

多くの人が小さいときから牛乳を飲むけど骨が丈夫になると言われていたと思いますが、それとは逆に、骨粗鬆症になるなんて驚くような文章ですが、仕事柄かなり以前よりこのことは知っていました。WHO(世界保健機構)では1日130グラム以上の乳製品(ヨーグルト、チーズを含む)を口に入れないように提唱しています。また牛乳を飲ませるような広告、コマーシャルは行わないようにも提唱しているのです。ではなぜ日本ではこれらのこのことが守られていないのか。それは1981年のWHOの会議を棄権したのです。事前に会議の議題が分かっているのに日本はこの会議に出席しなかったのです。つまり国民の健康より生産者を保護するために無視したのです。以前にこの事実を知った際、香港の友人に牛乳が身体によくないことを話したら「香港人はみんな知っているよ。日本人は知らないの?」と返され、とても恥ずかしい思いをしたことを思い出します。香港のホテルの朝食では牛乳も置いてあるホテルもありますが、豆乳は必ず置いてあります。牛乳はおそらく外国人のために置いてあるのでしょうね。そう言えば日本のホテルの朝食には牛乳が普通に置いてありますが、豆乳は見たことがありません。最後に断っておきますが、あくまで飲みすぎが良くないということですが、内視鏡で見た大腸の状況を読んで飲むのが恐くなるのはわたしだけではしょうか!

次回は「ヨーグルト神話」についてです。毎日ヨーグルトを飲んでおられる方は多くいるとおもいますが、ヨーグルトも乳製品ですよな。

オーパスフィットネスクラブ支配人より

エアロビクス

今年も楽しいイベント&Bigゲストで幕開け!!

2月 日未定 **みなさんの投票で選ぶ 歴代ゲスト 特別レッスン!!**

3月 日未定 **今年も最高のBigイベント 世界のトリオが“高岡”に!!**

エアロマラソン120分

現在も個々に大活躍中の3名が12年振りにここオーパスに集結!!

1995年 全日本エアロビック選手権 トリオ部門 優勝
1996年 世界エアロビック選手権 トリオ部門 5位入賞

山本 清文 インストラクター
佐藤 寿樹 インストラクター
市川 直生 インストラクター

当日はなんと世界大会で行ったトリプルの演技を披露!!

※インストラクターの都合により来館月が変更となる場合があります。ご了承下さい。
※投票にご協力いただいた方、ありがとうございます。

スイミング

第3回 日本海マスターズ 報告

日頃、日常生活では味わえない緊張感。この緊張感が老化防止に絶大な効果があるのです。

10月28日 富山県総合体育センター

今年最後の大会としてふさわしく957名と非常に規模が大きくなりました。50Mプールでの競技ということもありましたが、オーパスからは6名の方が参加してくれました。普段の練習量を増やしこの大会に備えてきたばかりです。その甲斐あって、自己ベストを更新する方が多く満足いく結果が得られた事と思います。団体種目のリレーでは息のあったメンバーで挑み、好結果を出すことが出来ました。試合後には恒例の「大反省会」を開催! 大会に参加しなかったメンバーも大勢かけつけてくれました。大会からの開放感からか、普段よりもお酒が進み大変盛り上がりました。次回は6月に行われる大会に向けて更に練習を積んでいきたいと思ひます。水泳に少しでも興味のある方は、是非次回のマスターズ大会と一緒に参加し、水泳大会と言う雰囲気を楽しみましょう! いつでもお待ちしております!

競技結果

Gグループ	200M	個人メドレー	吉村 政伸	3分38秒06	4位
Iグループ	50M	バタフライ	荒俣 千春	52秒14	1位
Aグループ	50M	自由形	加藤 恵梨	40秒50	3位
Aグループ	50M	自由形	白田 昇平	29秒00	4位
Bグループ	50M	自由形	上田 尚輝	36秒42	9位
Aグループ	100M	平泳ぎ	金森 達人	1分46秒11	2位
120~159才区分	200M	混合フリーリレー		2分33秒26	3位
120~159才区分	200M	男子フリーリレー		2分18秒82	6位

メンバーも大勢かけつけてくれました。大会からの開放感からか、普段よりもお酒が進み大変盛り上がりました。次回は6月に行われる大会に向けて更に練習を積んでいきたいと思ひます。水泳に少しでも興味のある方は、是非次回のマスターズ大会と一緒に参加し、水泳大会と言う雰囲気を楽しみましょう! いつでもお待ちしております!

次回の泳力検定会は

全国統一 日本水泳連盟 泳力認定会

国内の最高資格取得者による検定会です。

日時 **3月2日**

受講料 **500円**

※フロントにてお申込ください。

合格者には日本水泳連盟より認定書及びバッジが贈られます。(有料)

合格者で希望される方は、認定書及び認定バッジを購入致します。認定書及びバッジ代は500円

泳力検定認定者 形田 博之
水泳上級コーチ 水泳上級教員

フロントNEWS

携帯メール会員様限定 優待券 メールチケット配信

お一人様2回まで全館ご利用頂けます。

例・フィットネス会員様はプールをご利用OK!! (アウスグースも体験出来る!)

・プール会員様は、フィットネスをご利用OK!!

・ディ会員様は、夜のご利用OK!!

1/15 配信 有効期限 1/20 @ ▶ 3/15 @

ど家族・友人の方に転送OK!!

ご利用の際は、転送された方の名前をお伺いします。

まだ、メール会員登録をされていない方は是非、この機会に!!

特典、盛りだくさん!! 今すぐGO!!

バーコードリーダーの場所

au: アプリ機能の中
DoCoMo: カメラ機能 or ツールBOXの中
SoftBank: カメラ機能の中

直接アドレス入力はこちらから!!

http://d-meishi.cc/opus-takaoka/

※登録が上手くいかない場合、また不明な点はフロントまでお気軽に。