

フロント

Spring 大バーゲン

春の一押しSale

期間:4月1日(火)~4月19日(土)まで

春の目玉商品!

夏に向けて水着を大量入荷!!



均一Sale!!

- ワンピースタイプ ¥5,000均一
- セパレートタイプ ¥6,000均一
- メンズ水着 ¥3,000均一

春は新しいことにチャレンジ!
まだプールに入られたことがない方も
お気に入りの水着を探してプールに行こう!!

大Sale!!!

大好評!のG-FIT&大特価のGEST商品



小物からレオタード、ウェア類まで
目玉商品が目押し!新しいウェア
でこの春、気分新たにトレーニング
をがんばりましょう!

春の特典!!

お持ちの携帯にショップの20%off券が届きます。
商品ご購入の際に、届きましたメールをご提示して
いただきますと20%offとさせていただきます。

プロショップ 20%off 券配信!

携帯・パソコン
メール会員様
限定!!

まだメール登録されていない方は
4/15(水)までにご登録を!!

(お一人様1回まで)

メール配信: 4/15(水) 有効期限: 4/20(日)~6/15(日)

欲しかったあの商品が...
(ショップ全品対象)

AVIAのシューズ プラセンタ ヨガマット etc...

是非、この機会にご利用ください。

ご不明な方は
フロントまでお気軽に
お申し付け下さい。

バーコードリーダーの場合

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

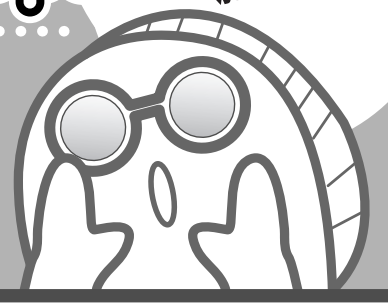


ナチュラルスタンド3月29日にてクローズ。 5月初旬に、ヨガスタジオにて新規 和CafeがOpen!

女性専用の施設です!

たくさんの方にご利用頂きましたナチュラルジューススタンドがこの度、
3月29日をもってクローズさせていただきます。

なお、ヨガスタジオ併設 和カフェに新しいメニューと共にナチュラルジュースもご用意しております。
今後も美容、健康にオーパスはあなたのスポーツライフをより一層サポートしてまいります。



FITNESS SINBUN

高岡 2008 春号

女性限定 「ヨガスタジオ&和カフェ」^{5/2} 金 10:00 についにOPEN!

スタジオ見学会 4/13日 AM10:00よりスタート!



女性だけの専用本格ヨガスタジオOPEN!

今年の5月に富山県初となる本格的な女性専用ヨガスタジオがオープンします。なんと、ヨガの本場インドより3名の女性を配し、それぞれがインド国内でヨガの指導者であり、競技者としてもヨガ世界大会で優勝経験を持っている優秀な指導者です。もちろん日本人の指導者も加え、これまでに体験したことのないヨガを体験できることでしょう。また、これまでのヨガスタジオのスタイルにとらわれない、

楽しい多彩なプログラムも準備しております。さらに、くつろぎのスペースとしてヘルシーメニューを取り揃えた和カフェを併設して皆様のお越しをお待ち致しております。

ヨガメニューの一例

◎ アーティスティックヨガ 国内先駆け ◎ メディカルヨガ 国内先駆け

近年、インド国内で飛躍的に人気を博しているまったく新しいヨガ。これまでにヨガと違い、リズムに合わせた速い動作を行うための結構汗をかくのが特徴です。インド国内のヨガ大会でもアーティスティックヨガ部門が出来るとの人気の種目となっている、まさしく近代的なヨガと言えます。

インドでは、古来からヨガが医療としても用いられています。腰痛、関節痛、肩こりはもちろん、それぞれの症状に合わせたヨガのポーズとインド古来から伝わるオイルなどを用いて身体の痛みを和らげます。

◎ 瞑想

古代インドで生まれた精神統一の瞑想法。心を鎮め潜在意識を導く瞑想の技法です。人間は宇宙の一部であり、根本的な意識レベルでは繋がっています。大半の時間を五感の世界で生活している中で、瞑想やヨガの実践を通して内面に意識を向けることは大切な事です。本場インドの指導者の元、自分本来の姿に立ち返り、心を自然な状態に整えていきます。

◎ 50歳からのヨガ

自分の体力の衰えを感じている方、なかなか思うように身体が動かさなくなってきた方にお勧め。ゆっくりとしたポーズから自分自身でコントロールをしていきマイペースに進めていきます。身体の歪み矯正・血液循環・自律神経・内臓・免疫機能の向上・ダイエット・心のバランスなどの効果が期待できます。そして継続していくことが大切です。

◎ 早朝ヨガ ◎ はじめてヨガ

インド国内や世界のヨガ大会に於いて、優勝したインド人講師及び日本人講師による本格ヨガレッスン。

コール ルピンドルさん



2007年6月 タイのヨガ「世界大会」で優勝。インドでも子供から高齢者まで指導を行っている。

ハトのポーズ 講師:ギータ ラーニさん

ギータ ラーニさん



2007年インド国内ヨガ大会優勝。インド古来より伝わる医療ヨガを大学生生から因りまで幅広く指導。

ウマデヴィ ラマズワミさん



インドヨガ大会にて学士号を取得。指圧療法や鍼灸法も得意分野とする。日本語も堪能である。

新規 協力店紹介!! OPUS会員カードを提示してお得なサービスを受けよう。

オーパスだけの
お得サービス!
ぜひご利用ください!

- ① おこみ焼ハウス たか姫
高岡市駅前3丁目615-2 TEL:25-0706
特典 合計金額の10%OFF(ランチは除く)
- ② 天米
高岡市清水町3-1-1 TEL:21-0710,23-1042
特典 カードを提示された方5%OFF
- ③ 食処 かただ
高岡市佐野新町1390アルパル・ヤレソン1F TEL:21-3310
特典 生ビール1杯サービス よろびく!!
- ④ 1ーめん 翔龍
高岡市野村365 TEL:24-4262
特典 ライス無料
- ⑤ 鉄板焼 秀
高岡市下関1-6 TEL:25-6768
特典 4名様以上のご予約で、お肉1枚分の料金値引き致します!!
(4名様未満でもドリンク1杯無料に致します。お気軽にお越し下さい)
直前の電話でも結構ですので、予約頂ければ幸いです。
- ⑥ 山の手倶楽部(高岡店) NEXT
高岡市下伏間江8 TEL:28-9233
特典 お会計時10%OFF(電話予約にてオーパス会員であることをお伝え下さい)
- ⑦ 北前そば高田屋末広店/松坂牛焼肉一徹
高岡市末広町1-8 ウイングウイング高岡1F TEL:25-6501
特典 お食事代10%OFF
- ⑧ 海鮮屋 柿の匠
高岡市大野156 TEL:28-0003
特典 ドリンク1杯無料(1グループ全員)
- ⑨ アニュー 高岡 http://www.anew.co.jp
高岡市末広町14-25 TEL:21-0983
特典 ポイント2倍。初回クシ酵素プレゼント!!
- ⑩ かふえふたば
高岡市野村1390 TEL:21-2002
特典 11:00~15:00 ランチタイムにお食事の方食後のデザート(210円の値)サービス
15:00~23:00 ソフトドリンクOPORコーヒークッキー 1杯無料
- ⑪ モンテローザ
高岡市末津1035-4 TEL:24-2783
特典 コーヒー1杯300円(80円値引き)
- ⑫ ラーメン少年時代
高岡市広小路3-1 TEL:27-7115
特典 お好きなラーメンを500円!! 680円・650円・630円→500円
- ⑬ はなき屋食堂
高岡市末津988-1 TEL:25-8670
特典 お好きな料理を一品プレゼント致します!!
- ⑭ しゅう
高岡市駅前5丁目4-408 TEL:25-6088
特典 牛ホルモン1人前サービス
- ⑮ 越乃園 魚料理 魚山人
高岡市京田641-1 TEL:21-1158
特典 本日のまかない料理1品(4名様~)
- ⑯ en cachette アンカシェット
高岡市下伏間江426 TEL:21-5260
特典 ヘッドス/OPR/リトメントをサービスさせて頂きます。
- ⑰ US.LAND高岡店
高岡市西藤平蔵1256-1 TEL:62-0101
特典 2時間以上のご利用で30分無料
- ⑱ 占いWakaba
高岡市末津51 TEL:090-6275-0056
特典 会員カード提示により自分のラッキーカラーをお教えします。
- ⑲ Wakaba
高岡市末津51 TEL:090-6275-0056
特典 会員カード提示により10%OFF(但し3000円以上のメニューに限る)
- ⑳ アトリエ東夢
高岡市佐野新町1038 TEL:22-6800
特典 デトックスシャンプー50%OFF
- ㉑ VOXXX105 (ヴォックスイスマルゴ)
高岡市末津606-1 TEL:28-6560
特典 レジにて5%OFF(食器除く)&ポイント
- ㉒ レゾン高岡店
高岡市芳野178 FISTA芳野2F TEL:0120-532-853
特典 手の指・甲OR足の指・甲どちらか1回コースプレゼント!!
- ㉓ ドッグフレンズ
高岡市京田136番地 TEL:28-8433
特典 新規トリミング10%OFF
- ㉔ YOSAPARK かぐやひめ
高岡市佐野新町1390アルパル・ヤレソン202 TEL:28-8998
特典 初回のみ YOSA45分コース 4500円→3000円
- ㉕ 和楽庵
高岡市間屋町32 TEL:25-3300
特典 OPUSカードを提示された方5%OFF!
- ㉖ ヨシエスポーツ
高岡市末広町1010番地 TEL:21-3391
特典 レジにて10%OFF
- ㉗ 鶏料理居酒屋 とり家
高岡市本丸13-11 TEL:26-1158
特典 本日のデザート盛り合わせ(4名様~)
- ㉘ トータルサロン DIVA
高岡市京田エレガンスコーポ京田オダケビル1F TEL:27-6699
特典 まつ毛パーマ初回2,100円

フィットネス

6月スタート!

期間:6/1(土)~7/31(木)

3週間コース

6週間コース

定員30名

さらにバージョンアップ!

第2弾

ダイエットプログラム

昨年10月に行った期間限定ダイエットプログラムは、成功率70%という高い成果が挙がりました。今回は、夏に向けてさらにバージョンアップした「ダイエットプログラム第2弾」実施にあたり告知いたします。

4週間で

前回 成功者はなんと体脂肪率 4.4%も Down!

今回も3つのポイント!

カウンセリングを基にインストラクターがプログラムを作成いたします。1週間ごとに体重・体脂肪率を測定してダイエットの成果を確認していきます。

1. 有酸素運動



有酸素運動

ランニング
ウォーキング
エアロバイク
エアロピクス
水泳・水中歩行
など

脂肪を減らすために必要な有酸素運動!!歩く・自転車など軽い強度の運動を行います。ただ10分以上など長い時間、継続しないと効果が上がりません。

2. 筋力トレーニング



これまでトレーニングプログラムを行われている方は、継続しながら、さらに細かく気になる部分を引き締めます。余裕がある方は……

ステップ1 スーパーサーキット法

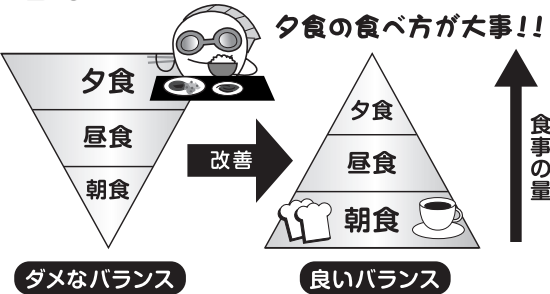
気になる部分を引き締めます!!マシンを1種類行ったら有酸素運動を3~5分行います。体脂肪を燃やしながら引き締めていきます。

ステップ2

自宅トレーニングでオーパスに来れない日もしっかりトレーニング!!ポティウエイトを使った方法で全身を引き締めます。

3. 食事

摂る食材の選択・タイミングなどを指導していきます。



夕食の食べ方が大事!!

ダメなバランス

良いバランス

ポイント1

炭水化物は直接体を動かすエネルギーになっていますが、使われなかった炭水化物は脂肪となり体に蓄積されていきます。

ポイント2

急激に食生活変化から入らず、徐々によい食事バランスに変えていけるよう進めていきます。空腹感がある場合、脂肪に代わりにくい食品などの代替えも指導していきます。

連載 健康への道 [第8回]

「ヨーグルト神話」に疑問を感じる これだけの理由

最近「カスド海ヨーグルト」や「アロエヨーグルト」など、各種のヨーグルトが健康成果をうたってブームになっています。しかし、ヨーグルトを毎日食べると腸によいというのは「ウソ」だと、わたしは考えています。

ヨーグルトを食べつづけている人に話を聞くと、「胃腸の調子が良くなった」「便秘が治った」「ウエストがスリキリした」というようなことをいいます。そして、こうした結果があるのは、すべてヨーグルトに含まれている「乳酸菌」のおかげだと信じているのです。

ところが、この「乳酸菌のおかげ」というのが、そもそも怪しいのです。人間の腸にはもともと乳酸菌がいます。こうしたもともといる菌を「常在菌」といいます。人間の体は、外から入ってくる菌やウイルスに対するセキュリティシステムができてきているので、たとえそれが体によい乳酸菌であったとしても、常在菌でないものは、このセキュリティシステムに引っかかり殺菌されてしまうようになっているからです。

まず最初に働くのが「胃酸」です。ヨーグルトの乳酸菌は、胃に入った時点でほとんどが胃酸によって殺されます。そのため、そのため最近では特別な工夫を施して「腸まで届く乳酸菌」を売りにしたヨーグルトも登場しています。しかし、腸まで届いたとしても、はたして常在菌と手を取り合って働くことが本当に本当に可能なのでしょうか。たしかにシャーレの中では生きてまま腸に届くことが確認されているようですが、実際の胃腸の中は実験室とは違っています。

私がこうした「ヨーグルト神話」に疑問を感じるのは、臨床現場では、ヨーグルトを常食している人の腸相がけつよいものではないからです。ですから私は、ヨーグルトに含まれる乳酸菌が生きたまま腸に届いたとしても、そこで腸内バランスをよくする働きがなされることはないと考えています。

では、なぜヨーグルトに「効果」を感じる人が多いのでしょうか。その理由の一つに「乳糖」を分解するエンザイムの不足が考えられます。乳糖というのは乳製品に含まれる当分のことですが、これを分解するエンザイム「ラクターゼ」は、年齢を経るごとに減少していきます。でも、これはある意味で当たり前のことです。なぜなら「乳」というのは、赤ん坊が飲むものであって、大人が飲むべきものではないからです。つまり、本来ラクターゼは大人には必要ないエンザイムなのです。

乳酸はヨーグルトの中にもたくさん含まれています。そのため、ヨーグルトを食べると、エンザイム不足から乳糖をきちんと消化しきれず、その結果として消化不良を起こします。つまり、ヨーグルトを食べると、軽い下痢を起こす人が多いということです。この軽い下痢によってそれまで腸内に停滞していた便が排出されたのを「乳酸菌のおかげで便秘が治った」と勘違いしてしまっているというわけです。

ヨーグルトを常食していると、腸相は悪くなっています。これは三十万例の臨床結果から自信を持っていえます。もしあなたがヨーグルトを常食しているなら、便やガスのにおいが強くなっているはず。これは腸内環境が悪くなってきている証拠だと思ってください。くさいのは、毒素が腸内で発生しているからです。このように、一般的にも健康効果がうたわれ、企業などがいかにかわが社の商品がすぐれているか訴えているものなにも、実際には体にとてもよくないものはたくさんあるのです。

冒頭でも述べましたが、これからは自分の健康は自分で守っていかねばならない時代です。相手から出される情報を鵜呑みにするのではなく、自分の体で確かめ、真実を見極めることが必要なのです。自分の体で確かめるといえるのは、ただたんに食べてみる、やってみるということではありません。なぜなら、先ほどのヨーグルトの例のように、「便秘が治ったからよい」と勘違いしてしまうことがあるからです。

自分の体で確かめるといえるのは、きちんと選び、実施し、そのうえで、定期的に「胃相」「腸相」を信頼できる医師に診てもらったり、客観的な結果を確認する努力をするということです。本書で紹介する新谷食事健康法も、実施してくださるなら、私のところでなくても結構ですから、ぜひ実施する前と後で内視鏡検査を

受けてみてください。きっと胃相・腸相の劇的な変化を実感していただけると思います。

健康で長生きするためには、外から聞こえてくる声に翻弄されるのではなく、自分の体の中から聞こえてくる声にもっと耳を傾けてみる必要があるのです。

これまでに30万人以上の腸を見てきた新谷先生の見解から、ヨーグルトを常食している人の胃を胃カメラで見た際、腸相がけつよくないという話は大変説得力があります。相手、企業などが発する情報を鵜呑みにせず、自分の身体で確かめる必要があるというお話には、相手を企業ととらえれば、今般騒がれている中国産や中国加工食品問題は大きな社会問題となっています。成分の記載以外のものを混入している場合はどうしても無いことですが、民間消費者センターが発行している食品毒性調査表により一部の国内の食品の成分を調査したことがあります。すると身体にとって毒性の高い成分がたくさん使われていました。このように書かれている成分表を見て、身体によいのか悪いものなのか判断できる方がどれだけ居るのでしょうか?わたしも含め、ほとんどの方が読んでも判らずに食べているのが実状だと思います。その判らないことにつけ込んでいるのは分かりますが、事実わたしたちは体内に少ずつつですが毒性のものを摂取しているのです。以前にも書かせて頂きましたが、その体内に貯められる量のキャバを超えた時アレルギーとしてある日突然現れるのでは無いかと思っております。これも以前牛乳の件で書かせて頂いたことですが、厚生省は決して国民の健康安全を守っているように思えないのです。業者問題でもそうですが、国民より企業側に向いているようにしか思えません。新谷先生が言われるように、わたしたちは自分の健康は自分で守らなくてはならない時代を生きているのだと思います。

今回は「あなたはあなたが何を食べているかで決まる」オーパスフィットネスクラブ支配人より

担当コーチ 白田コーチ

今年度より

イベント情報

新イベント企画スタート!

ポイントを
集めて景品を
Get!

2008年4月~2009年3月まで年間を通して、会員の皆様楽しんでいただけるミニイベントを毎月をご用意しました。

4月

ポイントラリー

有酸素運動を普段よりも長く楽しむ月間です。

有酸素運動には、脂肪燃焼や心肺機能向上などの効果がありますが、少なくとも10分以上運動を続けなければ効果が期待できません。高岡オーパスから水口オーパスまでのゴールを目指し、10分で1マス分のポイントを消費しながら、より長い時間、有酸素運動にチャレンジしましょう!!途中のチェックポイントやゴールには、素敵な景品が用意されています。



有酸素運動
ランニング・ウォーキング
エアロバイク・エアロピクス
水泳・水中歩行
など

5月

スタジオポイント月間

1ヶ月通してエアロピクス、筋トレ系、カルチャー系など様々なレッスンに参加していただく月間です。

オーパスには約30種類のレッスンがあり、1種類のレッスン参加につきポイントをつけていきます。月間を通して、10種類以上のレッスンに参加された方は景品をGet!!です。今までに参加したことのないレッスンにも是非参加してみてください。

スタジオプログラム
(メニュー一例)
スマイル・フィットバーン
ステップEX・ボディアクション
ヨガ・ピラティス・ラテン
アロマ・リトミクスなど

6月

① 泣く笑う! ビデオ上映会感動はいかがですか?

【男性】約30分
【女性】約45分

今年度より新たにはじまるミニイベントの一つとして「泣く笑う」をテーマに30分前後のビデオ上映会を開催いたします。今回、第1回目は「泣く」をテーマに上映いたします。必ずハンカチを持ってスタジオにお越しください。上映会では会員種別の規定はございませんのでたくさんのご参加をお待ちいたしております。

② ダイエットプログラム 詳しくは左面をご覧ください。



感動の涙...

スイミング

2008 富山県短水路マスターズ水泳大会

6月8日(日) 富山市民プール

今年もこの時期がやってきました!25Mプールなので泳ぎに自信がない方でも大丈夫。みんなで楽しくエンジョイスイミングしましょう。大会前のマスターズ練習会で飛び込み、ターンをしっかり指導いたします。大会後はみんなで楽しく大宴会!たくさんのご参加お待ちしております。

担当コーチ 白田コーチ



これがマスターズの醍醐味!!
大会後の大宴会!

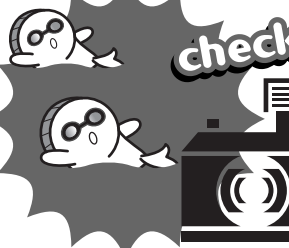
あなたの泳ぎを徹底分析!? フォーム定期撮影会

《開催日・時間》 5月(日未定) 館内popにてお知らせします。

《対象》 スイミング会員のどなたでも参加頂けます。

※撮影しました泳ぎはCD-Rにて300円にて販売いたします。

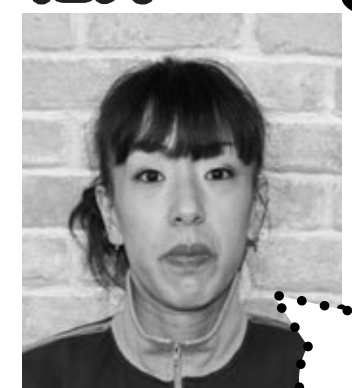
普段はなかなか見る機会の無い自分の泳ぎ。ビデオに撮って一度見てみませんか?我々コーチがアドバイスいたします。



エアロピクス

新インストラクター紹介

4月より仲間入り



山本 和美
インストラクター

エアロピクス
ラテンエアロ
アクアピクスを
行って頂きます。

こんにちは。山本です!!
高岡弁バリバリで
楽しくレッスンしますので
宜しくお願いいたします。

今、人気急上昇 ↑ up! ラテンの魅力に迫る!!

ダンス系レッスンが大人気!その中でもオーパスでは、ラテンエアロが盛り上がっています。その魅力を会員さんに聞いてみると……

ラテンエアロを受けて

初めはきこなかった腰の動きが最近自然に動くようになってきました。続けていくうちに、コアというからだの中の筋肉が少ずつつですがわかるようになった気がします。ちょっとウエストが締まったかな……
これからも続けて行きます。 K・S

男性でも楽しめます!!

ラテンの曲が良く、いつも楽しくレッスンに参加させてもらっています。体の変化などはあまり気にしていませんが、リズムに合わせて踊るとエアロピクスよりも汗がたくさんかける気がして、終わった後は気分も体もスッキリですね。 T・M

ラテンの特徴は、腰を使った動きがポイント!腰を使うことによって一番気になる下腹部の余分な脂肪を落とし、ウエストにクビレが現れてきます。有酸素効果もバッチリ!!ラテンの曲に合わせて楽しく踊りましょう!

4月より

水曜日 19:00~19:50 (50分間)
木曜日 11:40~12:30 (50分間)
土曜日 14:50~15:40 (50分間)