

FITNESS SINBUN

2004
夏号

今年の夏もオーパスが
皆様を熱く盛り上げて
いきます!!

今年も好評でしたヨ



5月25日
矢野 真弓インストラクター特別レッスン

盛り上がりました!! 春イベント報告

たくさんのご参加
ありがとうございました



4月23・24日
佐藤 寿樹インストラクター特別レッスン



4月7日
お花見バスツアー in 高田公園

お待たせ
致しました!

お気軽にアクセスして下さい。
お待ちしております♥

www.opusclub.jp

6月20日

OPUSフィットネスクラブ&スイミングクラブ

ホームページ

HP 開設しました!!

施設案内、レッスンプログラム&スケジュール、
イベント案内などが気軽に見れるようになります。

1曲通した
ふりつけて
ダンサー気分

高田城と堀に
写る400本の桜
は見事でした♥

フィットネス

ビタミン&ミネラルをしっかりとって
&オーパスでLet'sストレスゼロフィットネス

エアロビクス

ストレッチローラー&パワーヨガ
お待たせしました!
今最も旬なスタジオプログラムがオーパスに登場!

エステルーム

この夏はこれ!夏のスペシャル企画 夏限定
60分であなたの夏をステキな夏に変身!

スイミング

息づかいがうまくできない方必見!
呼吸がうまくできるようになる方法伝授!

祭 2004 納涼祭抽選券 祭

7月29日(木) 16:00~20:30

当日、この抽選券の裏に名前と会員no.を
お書きの上、フロント前にある箱にお入れ下さい。

ビタミン&ミネラルをしっかりとって & OPUSで Let's ストレスゼロフィットネス!!

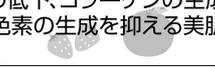
皆さんは、トレーニングをするとき、脂肪を多く燃やそうとおなかを空かしたままがんばっていることはありませんか？おなかがいいたままだとレッスンにもトレーニングにも集中できません。また、せっかくのトレーニングも効果が半減してしまい、ケガの元となってしまいます。毎日の食事内容はビタミンやミネラルを多くするだけで、なんと!!空腹知らずになります。さらに老化防止にも効果があります。

●老化防止にビタミンA!C!E!

ビタミンA
(レバー・人参・モロヘイヤ・かぼちゃなど)
免疫力向上、肌を丈夫にし、うるおいを保ちます。



ビタミンC
(アセロラ・グアバ・イチゴ・柑橘類)
コレステロールの低下、コラーゲンの生成を助けメラニン色素の生成を抑える美肌作用があります。



ビタミンE
(かぼちゃ・ナッツ類・モロヘイヤ・アボカド・赤ピーマン)
血行を促進し、冷え性、肩こり改善効果があります。



この3つのビタミンがお互いに協同しあうと、細胞を傷つけて老化を早める活性酸素を攻撃する抗酸化作用を強く発揮し、体調を整えることができます。

●ミネラルとは何ぞや?

ミネラルとは、カルシウム、リン、カリウム、鉄、銅といった体を構成し、維持するためには欠かせない素材です。不足すると、骨粗鬆症・不整脈・高血圧・精神不安定を招きます。女性は、特に若いうちから積極的にカルシウムを補うことをおすすめします。

身近な食材からミネラルを補おう

- カリウム……刻み昆布・ほうれん草・大豆
 - カルシウム……ひじき・田作り
 - マグネシウム……ナッツ類・豆類
 - 鉄……あさり・小松菜
 - 銅……すめ・ほたるい
- 

●「おなかいっぱい」ストレスゼロ

ビタミン・ミネラルには、炭水化物(パンやご飯)をブドウ糖に変え「おなかいっぱい!」と感じさせる役割があります。特にビタミンB群(豚肉・納豆)・ビタミンC・カルシウムは、ストレス解消栄養素です。

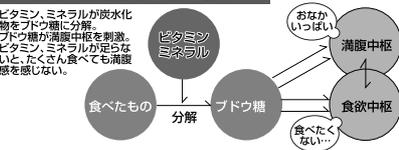
ビタミン、ミネラルはストレス低下に役立つ



●太らない体質をつくらう!

ストレスが低下して、心が安定すれば「やけ食い」に走ることもなくなるでしょう。「やけ食い」がなくなれば、コレステロールを増加させることもなくなります。ビタミン・ミネラルを充分にとり、体にみなぎるパワー全開でエアロビクスやマシントレーニングにはげんで頂ければ、体もそれに応え、脂肪燃焼、筋力アップ効果が現れます。

ビタミン、ミネラルが満腹中枢に作用



リラクゼーションエステ情報

夏の夏はこれ! 夏のスペシャル企画 60分であなたの夏をステキな夏に変身!!



8月末迄 BODY&FACE

夏のボディもフェイスも超オトク!
230-2400の欲ばり60分プラン

ボディエステ30 + フェイシャル30 **10% OFF ¥4,515 → ¥4,063** (税込み)

ボディケア30 + フェイシャル30 **10% OFF ¥4,200 → ¥3,780** (税込み)

8月末迄 BODY 初

今年はキャミソール美人!
水着、ドレスと何かと背中が出やすいこの季節!

自分ではなかなかできない背中中のピーリングコース
60分コース **¥3,150**

フルーツ酸で毛穴の汚れ、メラニンを含んだ不要な角質や余分な皮脂を取り除き、透明感のある健やかな素肌へ導きます。植物アロマとミネラルオイルによるマッサージも心がふっとやわらかく同時に脂肪を分解します。ストレス解消、疲労回復、そして理想のボディへと……



newフェイス やる気たっぷり! どうぞ宜しくお願いします!

元気よく頑張ります

ごとう ゆう
後藤 優(21)
1983年6月19日生
アップルスポーツカレッジ
スポーツトレーナー科卒業
タイピング、パーソナル
トレーナーなどの資格を
取得しました。

**10月からは
リラクゼーションアドバイザーも担当!**

なかむら ゆみこ
中村 友美子(21)
1983年4月25日生
金沢学院短期大学
生活文化学科卒業
高校では走り高跳びで
インターハイに出場。
身長170cmの女の子
です。




9月末迄 FACE 初

●日焼け後のほてりや炎症も鎮めます●
夏の紫外線、冷房によるダメージ、ストレス肌に!

海藻の生命から生まれた高保湿トリートメント
60分コース **¥2,625**

ひんやりー、きもちいいー。パワア状のバックがお肌を鎮静します。紫外線、乾燥、寝不足などで疲れたお肌の新陳代謝を活性化し、お肌の老化を防ぎ、キメ細かくハリとうるおいのあるお肌に導きます。



会員ナンバー NO. _____

お名前 _____

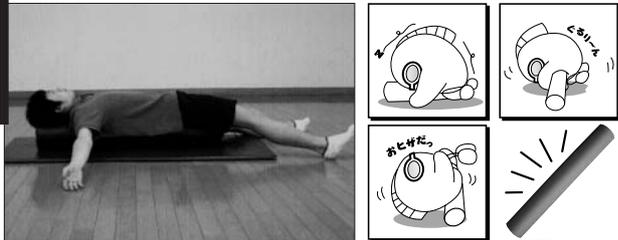
※忘れずにご記入下さい。



お待たせしました! 今最も旬なスタジオプログラムがオーパスに登場!



ストレッチローラー



乗るだけで身体の歪みもスッキリ!

フィットネス界で「魔法のアイテム」として大ブームになっている「ストレッチローラー」。とにかくこのボールに乗ってゴロゴロしてみよう!いつものストレッチでは感じられない不思議な感覚が得られます。

特徴は?

- ① 折り曲げて伸ばしても、元の形に戻る。
- ② 転がすこともできる。
- ③ 横・縦に圧力をかける事ができる。

さらに

オーパスのストレッチローラーは、山本チーフが自ら考案・開発をした、オーパス限定の品です。是非、お試しください♪

効果は?

- ① 重力の少ない状態でストレッチが行えます。
- ② リハビリテーションとしても利用できます。
- ③ バランス運動も行えます。筋カトレーニングも行えます。

パワーヨーガ



【欧米では空前のヨーガ人気】

現在、欧米では空前のヨーガブームが巻き起こっています。その背景としては、マドンナやグウィネス・バルトロウ、ジェニファー・ロペス、ユマ・サーマン、モデルのクリスティ・ターリントンなどがヨーガにはまっているセレブたちの存在が大きいといえるでしょう。そうした情報は、雑誌やインターネットを通して日本にも伝わってきていて、ヨーガへの関心は高まりつつあります。

【パワーヨーガの魅力と効果】

従来のヨーガの効果に加え、さらにシェイプアップ効果メンタル調整効果が充実し、心身の本質的な改善を実感できるのがパワーヨーガの魅力です。

シェイプアップ効果

- ・ボディラインを美しく保つ
- ・体のコアが強化できる

メンタル調整効果

- ・ストレス社会で生きる現代人のメンタルコンディションを調える

身体も心もスッキリします。

◎ 詳しくは7月からのレッスンスケジュールをご覧ください。◎

スイミング情報

息づかいがうまくできない方必見! 呼吸がうまくできるようになる方法伝授!

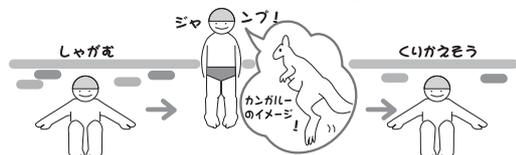
誰もが1度はやったことがあるバタ足やクロール。ちょっと思い出してみてください。水を飲んだり、鼻に水が入ったりで呼吸方法がわからずに苦しい思いをしたことはないでしょうか?今回は、水泳にはかせない動作の1つ、呼吸について説明していきます。

? 呼吸が苦しくなる原因は

- ! 水の中にもぐるとき、息をMAXに吸いすぎたため、水中で息を全部はききってしまう。
- ! 鼻から息をはけず、鼻から水が入る。
- ! 顔を上げるとき、水面の位置がわからず、早く呼吸するために口から水が入る。

? では、どのように呼吸をするのか

まず、もぐるときに、息を吸いすぎないで普段している呼吸より少し多めで吸いましょう。息を吸ったら、口を閉じてもぐります。このときに水の中で鼻から軽く息をはきましょう。3秒くらいいたら、鼻から息をはきながら、上がってきましょう。完全に顔が水面からでたら、パツと呼吸をします。1回呼吸をしたら、また、もぐります。これをゆっくり繰り返してみましょう。なれてきたら、ジャンプしてつづけてみてください。(下図参照) 速い動作でできるようになると呼吸にも余裕ができます。



Good Swimming

- ! 泳ぎに余裕が生まれ、きれいに泳げる
- ! 長く泳げるようになる

祭

7月29日
木
July

毎年恒例 赤字覚悟の

納涼祭

16:00~
20:30

※当日、施設は14時までの
営業です。

使い方自由

① 旅行券2万円分プレゼント!!

旅行会社ならどこでも使えます!!

また、期限はないのでいつでも使える旅行券です。♪♪

1組の方に抽選でプレゼント致します。(大人の会員さん対象)

② その他、ワーナーマイカル映画券
ペア2組の方に抽選でプレゼント!!

20:00より納涼祭のステージにて抽選を行います。

[当日、OPUSフィットネス新聞に付いている抽選券に会員番号と名前を記入の上、
フロント前の箱にお入れ下さい。19:30まで!]

抽選券はOPUS印を押印のものに限りです。

最後の抽選時に居ないと無効になります。



9月5日
September



全日本エアロピクス
コンテスト

●初心者の方でも大丈夫●

9月 日未定
September



球技大会

お知らせ

いつも、オーパスをご愛顧頂き誠にありがとうございます。
今回、当クラブがお借りしている昭和シェル横の駐車スペースが、昭和シェル敷地拡張工
事作業により、6月24日より一時お借りできなくなりました。
その代わりに、工事期間中はスタンド内エリアに、数台は駐車できるようになっております。
その際には必ず「オーパス会員である」旨をシェルの従業員さんにお伝え下さい。
尚、工事終了次第、駐車スペースをお借りする予定であります。
駐車台数に限りがあり、皆様に大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒、ご理解・ご協力のほ
ど宜しくお願い申し上げます。

お願い

苦情が殺到しております!
香水をつけての館内のご利用はご遠慮下さい。

プロショップ情報

その1 断食ツアーに行けなかったあなたへ!!

【3日あれば、充分です!!】 形田支配人推奨!

3日間で3kg~1.5kgの短期ダイエット!



「3days」は3日間で必ず何キロかダイエット効果が出ます。
しかもほとんどの人が3キロ~1.5キロダウンします。
「3日ぼうず」タイプにピッタリのダイエット食品です。
また、「3days」を試した結果によって自分にあったダイエット
方法がわかりますので、体質改善のきっかけに適したダイエット
商品なのです。



【3days】.....1箱10,080円(税込み)

●セット内容●
ホールフーズ★プラス：9食分 (1日3食×3日分)
玄米クッキー：18枚 (1日6枚×3日分)
アミノダイエット：18粒 (1日6粒×3日分)
スーパーリユージョン：3袋 (1日1袋×3日分)
ホールフーズ★プラス用シェイカー：1個

その2 脂肪燃焼系サプリメント「C・L・A」共役リノール酸~

賞味期限
間近につき
50%
OFF

4,280円 → 2,100円にて!!

体脂肪を分解・燃焼しやすくし、
筋肉を増やす効果もあります。
2004年8月13日まで発売!

その3 スポーツの秋、先取りバーゲン 9月20日(月)~25日(土)

水着、トレーニングウェアを特別価格にて!

お知らせ

今年の秋も
やってきた!!
マスターズ水泳大会に
よう!!
50m 泳げれば
誰でも参加
OKだよ!
期日: 10月24日(日)
場所: 富山県総合体育センター温水プール
申込メ切: 9月18日(土)

オーパスカードはお得!
特典割引あるよ!
加盟店募集

【掲載料無料】

8月31日(火)メ切、
10月1日から開始予定。

☎0766(25)8888

詳細は、担当/高野までご連絡下さい。

営業案内 (フィットネスカレンダーが一部変更となります。)

7/19(月) 祝日営業

8/13(金) 通常営業

7/20(火) 通常営業

8/14(土)~17(火) 休館日

※7/18(日)~8/7(土)までの期間は、夏休目短期スクール開講の為、
フリーコースが制限されます。何卒、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。