

10月 日未定

初企画

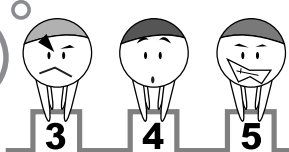
秋の紅葉ツアー

24日(日)

マスターズ水泳大会

場所: 富山県総合体育センター
温水プール
開会式 9:00~

みんな
応援しに
来てネ。



12月 4日(土)

忘年会

食べて、飲んで
盛り上がりよう!!

各イベントも、詳しくは後日お知らせ致します。
館内のPOPをチェックしてネ。お楽しみに!!

インフォメーション情報

個人契約ロッカー

キャンペーン
実施中!

ご存じ
ですか?

「くつや洗面道具、いちいち持って帰るのがダヤい!」
そんなあなたへ耳より情報です。

男性・女性それぞれのフィットネスロッカーに設置の個人契約ロッカーを2004年10月から12月の3ヶ月間お試しキャンペーンと致しまして、1ヶ月単位での申込を受付します。

本来、半年(契約金6,300円)または1年(契約金10,500円)で契約のところを今回に限り、1ヶ月毎契約金1,050円で募集します。

募集期間: 2004年11月30日(火)まで

申込方法: お試し申込用紙に必要事項を記入の上、契約金をご持参の上、フロントにご提出下さい。

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!!
www.opusclub.jp

どしどし
アクセスしてネ!

お待ちしております♥

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。

OPUS限定!!

山本チーフが
開発考案!!

魔法のアイテム「ローラー」ついに発売!

乗るだけで不思議な効果が...

リラクゼーションを求めたいあなた! 心の癒しが必要なあなたにもってこのアイテム。
その他にも、筋力トレーニング、リハビリ、ストレッチなどにも効果抜群!
*毎週木曜日10:15~リラクゼーションローラークラス
*毎週土曜日20:15~アロマでローラークラス

是非一度ご参加下さい。



¥8,400 (税込)

*詳しくはフロントまでお願いします。

今年も暑さぶっ飛び!!
大盛り上がる納涼祭でした!

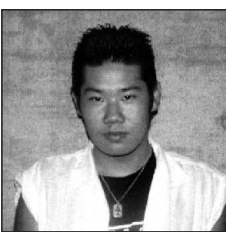


キッドピクスのかわいい演技! 大好評!

おいしいクレープ屋台の前で、ヒース

納涼祭 旅行券
7月29日(木) 2万円分Get!!

いやー、本当にびっくりしました! 友達と一緒に「絶対こんなの当たらないよね。」って言って笑ってたんですが、抽選会の時、駐車場の隅っこにいたら林さんが「荒木君、呼ばれてるよ。」って叫んで、それにもかなりびっくりしました。でも林さんには感謝しています! この旅行券は、友人3人で行く予定の旅行費にさせていただきます。オーパス様様です、本当に! オーパスサイコー~! (笑)



荒木 雄太さん

FITNESS SINBUN

2004 秋号

オーパス新企画!!

その1

お一人ご紹介頂き、入会された場合
東宝プレックス

9月10日より
開始

ご紹介
した方に

映画チケット1枚プレゼント!!

ご紹介
された方にも

プロショップ20%OFF券プレゼント!!

*これからスポーツを始める方をサポートします。
また、ご紹介頂いたご友人と一緒にご利用頂いてもかまいません。



バイオハザードII
アポカリプス



忍者ハットリくん



サンダー

ラッキー
な出会い

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。おかげ様でオーパスは、9周年を迎える事ができました。オーパス会員の皆様には感謝の気持ちを込めて、新企画といたしまして、今後、ご家族・ご友人・知人をご紹介頂き、入会された場合には、お一人様ご紹介につき、映画チケットを1枚、また入会された方にもプロショップ20%off券をもれなくプレゼントさせていただきます。今までの多数のご紹介と、今後の感謝の意を込めまして、本サービスは、期間限定ではなく、断続的に続けて参りますので何卒よろしくお願いいたします。

フィットネス

基礎代謝量がわかる!
自分のボディバランスチェック

エステールム

アジアの癒しを封じ込めた
香りのボディトリートメント

エアロビクス

リラックス&パワーアップ
今秋からヨガにLet's TRY

スイミング

大発見 プールで頑張っているイキイキさん!

大好評

その2

入会金100%
キャッシュバック

【期間: 9/18(土)~11/15(月)】

お友達やご家族を誘って
一緒にいい汗を流しましょう!

*期間中ご入会頂いたご友人・ご家族様等に適應されますので
どんどん誘って下さいね!!

入会金 HAPPY!!
50%
CASH
BACK

入会月 入会月から起算して1年目経過

入会金 HAPPY!!
50%
CASH
BACK

2年目経過 入会月から起算して3年目経過

フィットネス情報

基礎代謝量がわかる!

期間限定11月15日(月)まで

あるある大辞典でもPick up! 基礎代謝量も測定できます。

自分のボディバランスチェック!!

会員様多数のご要望にお応えして!



高精度体組成計 PhysionXP導入

こんな方におすすめ!

体脂肪がなかなか落ちない方
体力や日頃の成果を知りたい方
体質を改善して、健康を維持したい方

- リハビリで筋力をつけたい方
- エクササイズの内容に疑問を持ち、心配な方
- スポーツ選手として運動能力をあげたい方

病院でも使われているMRIとの誤差は、なんと10%以内。その精密装置を使ってあなたの体を細かくチェック!!

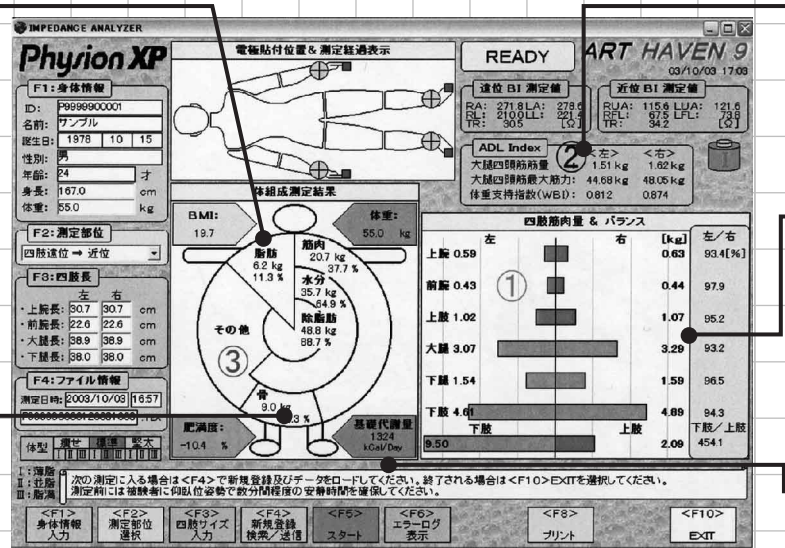
体脂肪率

脂肪率はもちろん、除脂肪体重もわかります。また、見た目にはわからない内臓脂肪タイプか皮下脂肪タイプかわかります。

骨量&水分量

年がたつにつれて低下するのは骨の質。特に女性にとって骨粗鬆症は、他人事ではありません!! あなたの骨量がわかります。

肌や関節をみずみずしく保っているか? また、体内の水分量で実質年齢がわかります。



筋肉量

あなたの筋肉量が、寝たきり注意レベルから競技スポーツ選手レベルのいずれかわかります。

四肢筋肉量&バランス

四肢(腕と足の上下部)の筋肉量と左右、上下のバランスがわかります! バランスが悪いと、姿勢の悪化や背骨がゆがんだり悪影響がでます。あなたは大丈夫ですか!?

基礎代謝量

太りやすい体質か、太りにくい体質かが代謝数値で判断できます。



会員様測定料(要予約制です) 1回420円

データを基に、スタッフがカウンセリングし、注意点やあなたに合った今後のトレーニング法等をアドバイス致します。

- 1 測定には、約15~20分程度かかります。(カウンセリングを含んだ所要時間です。)
- 2 運動前に測定をお願いします。
- 3 食後2時間以上経過後の測定をお願いします。

リラクゼーションエステ情報

夏のダメージを受けた肌をアロマでマッサージ
アジアの癒しを封じ込めた
香りのボディトリートメントエステ新登場!!



スパイングSPA
アロマセラピーの効果を取り入れたジェルには、エキゾチックな香りのエッセンスがダイレクトに脳の中樞神経に働きかけストレスや緊張を解きほぐします。
また、余分な皮脂や汚れ、古くなった角質をやさしく取り除く浮上型オ・ディジェルが皮膚を清潔に保ち、肌の乾燥やトラブルを防ぎ美白へと導きます。

- 効用
毒素排泄、ホルモンバランス調整、血行促進、不眠症、冷え症、水分代謝促進、利尿、セルライト除去
- 背中or足30分コース ▶ ¥2,625
 - 背中+足60分コース ▶ ¥4,725
 - 全身75分コース ▶ ¥6,300

Face
みんなが待っていた、こんなコース
目元パッチリケア!!
60分コース ▶ ¥2,625 ※価格は全て税込金額です。

もっとも皮膚がうすく、疲労の絶えない目もととは、実はもっとも老化のサインが出やすい場所。
アンズ、アボガド、ノバラを配合した目元専用のエッセンスで目のまわりのシワ、タルミ、クマを改善します。
アイケア専用のワンランク上のスキンケア、ぜひお試しください!



エアロビクス情報

『継続は力なり!! 週1トしでもカラダは変わる』

リラックス & パワーアップ
今秋からヨーガにTRY!!
Let's TRY!!

今年一番のキーワードといえば、「ヨーガ」。海外においても、TVや雑誌などで特集を組まれる等「ヨーガ」はまさに最新の注目エクササイズ。何故ここまで注目されるのか...
「ヨーガ」の魅力を今一度確認して、今秋からオーパスで「ヨーガ」に挑戦してみましょう!!

【ヨーガとは??】

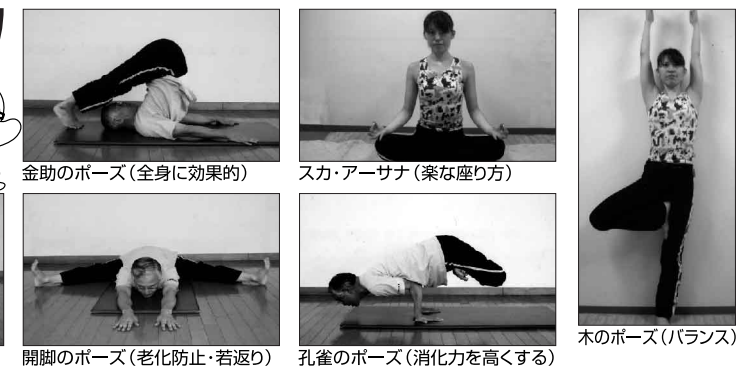
~「ヨーガ」とは「結ぶ」を意味する言葉。自分自身のココロとカラダを、深い呼吸によって結びつけ、カラダにエネルギーを充電してくれるEXなのです。

「防衛体力」を養ってくれる

【ヨーガの効果とは??】

- ① 究極のリラックス 一番のキーワードは「深い呼吸」で行う事。この呼吸がカラダの内部を目覚めさせ、筋肉をリラックスしてくれます。吸う、息を止める、吐く...休んでいるようだけれど、ゆっくりと深い呼吸をくり返す事によってリラックスに効く、副交感神経が高まってくれるのです。
- ② 歪み修正 エネルギーの大きな通り道である「脊椎」。ここに歪みがあると、エネルギーの流れも悪くなります。様々なヨーガのポーズを行う事によってカラダの歪みを自然に修正してくれます。
- ③ 筋力アップ 数々のキメのポーズを、30秒づつ行う事によって筋力アップへとつながります。

ヨーガのポーズ例一挙ご紹介



ポイント
オーパスのスタジオプログラムにもある「ヨーガ」と「パワーヨーガ」。この2つの最大の違いは、「運動量の多さ」です。自分に合った、ヨーガに挑戦してみましょう!

スイミング情報

大発見 プールで頑張っているイキイキさん!!!

オーパスのプールでは、いろいろの目的を持って頑張っておられる方がたくさんおられます。その中でもマスターズ、成人スクール、水中歩行、フリーで来られる方でいつも頑張っていられる方を大発見しました!

<h3>「マスターズ」で</h3> <p>荒俣 千春さん オーパス誕生と共にマスターズ会員になって何年たったかなア健康維持の目的で仕事を終えて「成人スクール」通いも毎日の日程となった。大会前は、その都度「スタート」や「ターン」の仕方を指導され腕や腰に疲労が溜まり、肉体的にキツイ、幾ら注意されても直らないのが、とても残念ですが強い目的意識でそれなりに会得、その後の自己満足と快食、快眠。この快感が私の生き甲斐です。私にはもう一人の大きな力があります、それは主人の理解と協力です。 ※感謝致しております。「ありがとう」読んでくれるかな...</p>	<h3>「水中歩行」で</h3> <p>小林 綾子さん 私(61歳老年女性?)が水中歩行教室に入会したきっかけは、数年前より悩まされていた股関節痛が、運動不足と重なり悪化してきました。主人と主治医の勧めもあり、今年の1月より教室に参加しました。週2回教室の仲間達と、お喋りしながら和気あいあい自分のペースで頑張っています。また、教室の無い日2~3回はウォーキングコースで30分歩きます。股関節痛も少し改善されて全身持久力も付いた様に思われ、今後続けて行きたいと思っています。</p>	<h3>「成人スクール」で</h3> <p>竹内 ときえさん 01.11月より会員になりました。水で顔を洗うのも嫌だった私。若かり頃は、私流エル泳ぎと背泳ぎだけ。今は、息子達よりイケメンコーチ陣の大きな力を頂き、四種目をどうにか泳げるようになりました。アテネオリンピックの競泳選手の着順よりも泳ぎ方に目を見はりました。この3年間で上手に年を重ねられたのだからと感謝しています。</p>	<h3>「フリー」で</h3> <p>有角 博さん 私の場合、水泳は健康保持のためというより、泳ぐこと自体が好きでやっています。1km前後を目標に泳いでいます。 【コーチより】有角さんは、こう見えても73歳で雨の日も、風の日も毎日かかす。プールにいられます。73歳とは思えない素晴らしい泳ぎです。これからも頑張ってくださいね。</p>
---	---	--	---

みなさん、目的を持ってしっかりと頑張っておられますね。もっといい運動効果がでるといいですね。オーパスのプールでもっともっと頑張ってみませんか健康になりましょうね。

Check! オーパスでは、HPが開設しました。イベントのお知らせ等いろいろのってます。みなさんどしどしアクセスして下さい! また、掲示板もありますが、スイミングの方の投稿が非常に少ないのでどんなことでもいいのでどしどし投稿して下さいね。