

FITNESS SINBUN

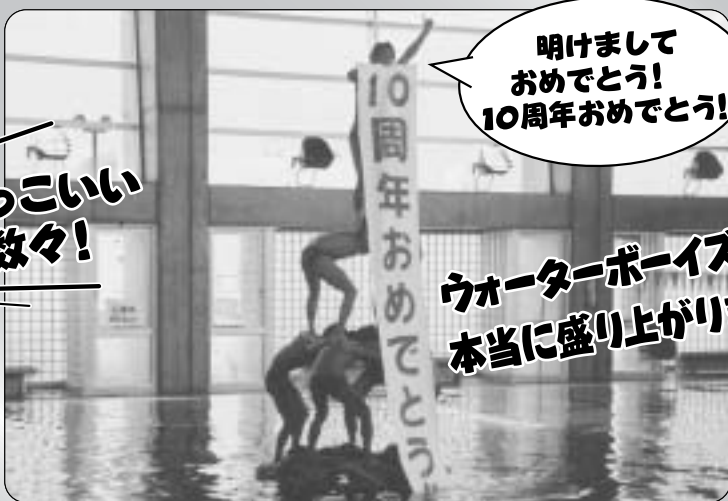
明けまして
おめでとうございます

2006
冬号

本年もスタッフ一同、
みなさまの健康づくりを全力でサポートしてまいります。



超かっこいい
技の数々!



明けまして
おめでとう!
10周年おめでとう!

ウォーターポイズショー
本当に盛り上がりました!!



満員
御礼!!



1月 2日
January

AM6:00~PM12:00

今年もやります!

早朝正月営業

大好評、大フィーバーの正月営業決定!! 正月限定のイベント盛り沢山。
新年初のトレーニングは朝からスタートしようっ!!

タイムスケジュール

- 6:00 営業開始
- 6:20 お目覚めローラー(30分間)
眠った身体をローラーを使って、覚ましていきましょう。心身共にリラックス間違いなし!!
- 7:00 ワンフンエアロ(20分間)
いぬ年の初めは、はじめてクラスから! 初めての方でもOK。歩くことから始めましょう。
寺田塾~新春の風~(10分間)
大人気のアロマサウナ☆☆汗びっしょり間違いなし!!!
- 7:30 ザ・コロボピクス(70分間)
まだまだ未熟な男女が繰り出すエアロのコロボレーション!!
新春腰痛EX(20分間)
プールでEX。腰痛でお悩みの方は是非、お試しください!
- 9:00 THE・ボディアクション(40分間)
ついにNEWバージョン登場!!
- 10:00 サバイバル&サーキット(40分間)
ガンガンいきましようネっ。達成度100%間違いなし☆
年明け肩こりEX(20分間)
プールでEX。肩こりの方必見!簡単なメニューで肩すっきり!!
- 10:30 あけおめゲーム(10分間)
アロマサウナ ~リラックスバージョン~
- 12:00 営業終了



福引きをしよう!



- 1等 ¥10,0001名
- 2等 ¥ 5,0002名
- 3等 ナチュラルチケット...3名

空くじ無し!

- 4等 アディダスボトル ...5名
- 5等 ショップ20%OFF券...5名
- 6等 オーバス全施設無料優待券...5名
- 7等 ポカリスエット

全施設1コイン開放

会員様のお友達やご家族を
お一人様 ¥500 でご招待致します。

たくさんのご来館を
お待ちしております。

入退館は、会員様と一緒にお願いします!

※16才以上の方、対象となります。

1/2
(月)

正月イベント限定
福引き抽選券

氏名

会員様のみの有効

10周年を祝う!! オープス特別企画!

新年パーティー

ふじいあきらがやってくる!

あのウッチャンナンチャンがいる芸能プロダクション所属!
楽しいトークにも期待!!

テレビ番組もチェックだ!

- 1/1 (日) 6:00~15:40 CX 『第39回爆笑ヒットパレード2006』(仮)
- 1/17 (火) 24:45~25:15 ANB 『草野☆キッド』
- 1/18 (水) 19:00~19:57 CX 『クイズ!ヘキサゴン』



日時

平成18年1月15日(日)
16:00~18:00



会場

セントマリーズ教会
迎賓館ヴィクトリア高岡

プログラム

- ★フランス料理&フリードリンク
おいしいフランス料理とドリンクで10周年に乾杯!
- ★お宝オークション(お宝募集中)
あなたのお宝グッズをオークション!!
- ★恒例!新入社員の出し物
何が出るかは、当日のお楽しみです。
- ★ふじいあきらマジックショー
楽しいマジックを生でご覧下さい!!



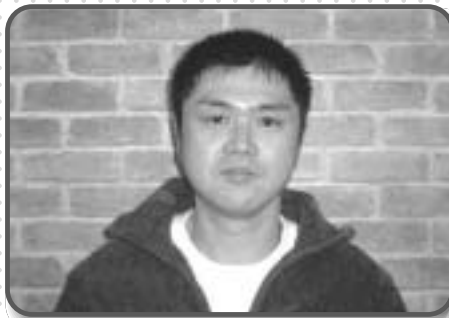
お宝大募集!

皆様の出品を
お待ちしております。
フリーマーケット感覚で
OKだよ!

チケットは、オープスフロントにて発売中!!

★なるべく正装でお越し下さい。★パーティー会場は禁煙とさせていただきます。★駐車場は多数あります。

超リニューアル後の会員様の声



大井 博様

疲れにくい体になれて嬉しい!

今までは、休日は仕事の疲れでダラダラ過ごしてきました。オープスに通い運動を始めてから、疲れにくい体になった気がする。また、疲れても軽く運動することで疲労回復するのが、早くなったと思う。特に疲れがある時こそ、軽く運動することをお薦めします。

森本 佳奈子様
代謝UPで、体重をコントロールできた!

筋トレクラス&有酸素運動中心に通って3回程通っています。筋トレは代謝UPすると聞いてなるべくする様にしてたら、急な体重の増加が無くなりました!
あと、おしゃべりもトレーニングのうちです(笑)

大田 樹様
腰や肩の痛みが無くなった!

入会して、早8ヶ月。まず、肩や腰の痛みが、マシンを使ったトレーニングの効果で消えました。最近では、エアロビクスやお腹すっきりクラスなど、スタジオレッスンも楽しんでいます。また、フリーウエイトのベンチプレスは、胸板を厚くするので、男らしいボディを作るには最高ですね!

隅田 憲永様
スタッフの気配りに感謝。

僕は、県外出身で以前は横浜のスポーツクラブに通ってました。そこは、都会って事もありスタッフとコミュニケーションがほとんどとれずにいます。オープスは、スタッフが密にコミュニケーションをとってくれて、「今日も頑張りよう!」って気にしてくれます。また、スタジオにも気軽に誘ってくれるので、「どうしようかな~」って時に後押ししてくれると出やすいので感謝しています。

小竹 一美様
冷え性が無くなった!

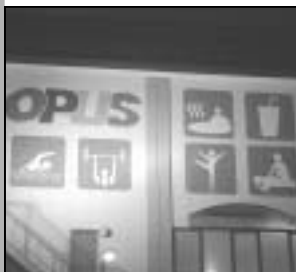
筋トレクラスやエアロビ中心です。会員同士・スタッフとのコミュニケーションも大切になっています。おかげで、ストレスも消え、おまけに冷え性まで消えちゃいました。

辻 英範様
アウスグースで快眠できる。

私のお薦めは、何と言ってもエアロビクス!とっても楽しいです。4/3金沢でサバイバルエアロが開かれます。みなさん、ぜひ参加してください!エアロビクスで疲れた体を癒すのは、プールのアウスグース。アロマオイルの効果でよく眠れます。プールに行けない種別の方、アウスグースの為に315円払って行く価値ありますよ。

稲田 茂様
マシンが充実している。

クロスカントリー(マウンバイク)をしているので、全身の筋トレが必要。マシンがリニューアルで充実して嬉しいです。また、体脂肪計・フィジオン・骨密度などで体が管理しやすいのも嬉しい。



国内の最高資格保有者による検定ですので資格にもハクがつきます!

全国統一 日本水泳連盟泳力認定級

を取得しよう!

目標をもってがんばろう!!

第1回は、1/29(日)AM9:00よりプールサイド
集合です。
※2月・3月は、館内ポップにてお知らせ致します。

認定書・バッジ
を手に入れよう



18年度よりオーパス高岡(水口)で開催

【泳力検定認定者】形田 博之[日本体育協会公認 水泳上級教師、水泳上級コーチ]

【受講料】500円 合格者で希望される方は、日本水泳連盟からの認定書及び認定
バッジを購入致します。[「認定書」・「バッジ」500円]

(財)日本水泳連盟 泳力検定基準表

内容		種目	8才以下	9~10才	11~12才	13~14才	15~19才	20~29才	30~39才	40~49才	50~59才	60才以上	
女子	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	3.52.0	3.48.0	3.24.0	3.09.0	2.57.0	4.00.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	4.45.0
		2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.39.0	1.32.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.08.0	1.00.0	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0
			50m平泳ぎ	1.20.0	1.11.0	1.01.0	56.0	51.0	59.0	1.04.0	1.09.0	1.14.0	1.24.0
			50mクロール	1.03.0	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1.02.0	1.07.0
			50m背泳ぎ	1.12.0	1.04.0	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	1.13.0
			25mバタフライ	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	31.0	34.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m平泳ぎ	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0
			25mクロール	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0
			25m背泳ぎ	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0
			25mバタフライ	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0
			25m平泳ぎ	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0
			25m背泳ぎ	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0
			200m個人メドレー	3.52.0	3.48.0	3.24.0	2.56.0	2.44.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0	4.05.0
100m個人メドレー			2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.32.0	1.25.0	1.40.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	
50mバタフライ			1.08.0	1.00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	
男子	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	3.52.0	3.48.0	3.24.0	2.56.0	2.44.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0	4.05.0
		2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.32.0	1.25.0	1.40.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.08.0	1.00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0
			50m平泳ぎ	1.20.0	1.11.0	1.01.0	51.0	47.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0	1.16.0
			50mクロール	1.03.0	56.0	49.0	41.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0
			50m背泳ぎ	1.12.0	1.04.0	55.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0
			25mバタフライ	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25m平泳ぎ	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0
			25mクロール	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0
			25m背泳ぎ	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0
			25mバタフライ	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0
			25m平泳ぎ	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0
			25m背泳ぎ	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0

※上記タイムを突破したからといって、必ずしも合格とはなりません。水泳理論に基づいて判定致します。

新OPUSについて Q&A

皆様ありがとうございました。

question

- ① オーパスで1番お気に入りの設備は?
- ② その魅力は何ですか?
- ③ どのような効果がありますか?

マシンの数は
24種類。
11種類も
増えましたね!



answer



新開 秀樹様
①フィットネスジムのマシン
②種類が増えて、細かい部分も
鍛えられる様になった。
③バラエティー豊かになったの
で、気分的にも良いと思う。

中村 聡様
①フィットネスジムのマシン
②フライやチン・ディップは、ホント
よく効く。
③前あったマシンより、筋肉全
体に効くので、気に入ってい
ます。フリーウエイの充実
も嬉しいですね。

江守 貴洋様
①フィジオン
②体脂肪や筋肉量だけでなく、
四肢筋肉量がわかる事。
③フリークライミングをしてい
るので、筋バランスを整える
のに、参考になります。

岩村 圭子様
①フィットネスジムのマシン
②レックカールがやりやすいなど、
使いやすいマシンが増えた。
③種類が多いので、身体全体が
シェイプアップできた。

森 治晴様
①骨密度
②簡単に、時間もかからず測定できる。
③骨粗鬆症予防は、20・30代からのケアが大切と聞いたので、気をつけていきたい
です。

answer



本江 様
①エステルーム
②エステルームがロッカーから近くなり、入りやすくなった。
部屋の雰囲気もアジア風とてもリラックスできます。
今は、ネイルにハマっています。
③可愛くなったネイルを見ると、辛い時も楽しい気分
にさせてくれます。

answer



黒田 宗孝様
①ナチュラルスタンド
②健康に良いドリンクがある。私は、黒ゴマきなこジュ
ースがお気に入りです。黒ゴマの成分が、若返り効
果があるので嬉しいな〜笑。
③飲み始めてから、体が疲れにくくなった。美味し
いし、最高です。
梶原 永吏子様
①ナチュラルスタンド
②季節によって野菜の味が楽しめ、体にも良さそう。
③実際、風邪の前兆に飲むと悪化することなく、肌
の調子も良くなり化粧のりが良くなった。

answer



森 一紀様
①ボディアクション
②音楽に合わせて、色んな動きを行うので退屈しない。
③腕がすくたくましくなった。下半身を鍛えたので、長時間の
ランニングがOK。ホノルルマラソンに出場することを目標に頑
張ります。

answer

橋本 一恵様
①ボディアクション
②メリハリのあるボディを作れる。
③エアロピクスが疲れにくくな
って、大きく動けるようになりま
した。

answer

藤井 秀盛様
①パワーヨガ
②自分の体力に応じた姿勢で無
理をせず行える。
③体が引き締まってきた。

answer

西谷 幸恵様
①パワーヨガ
②自分の内面と向き合う事で、
すくリラックスした爽快感
があります。
③代謝が良くなりました。

フィジオンは
基礎代謝や水分量、
骨量までわかる優れたもの。

重さは、自分で変えていきます。
少しずつ、レベルを上げていこう!

水風呂に入れなかった
体質の人でも入れる様
になったよ。

answer



中島 誠治様
①アウスグース
②レモンやグレープフルーツなどの柑橘系の香
りがさっぱりして気持ち良いです。
③アウスグースと水風呂を繰り返して、たくさん汗
をかく事で体の代謝が活発になったと思います。

answer

吉田 彰様
①アウスグース
②気分がスッキリする。
③ミントやメンソールの香り効果で鼻づまりが治った!!

answer



松田 信子様
①足ツボ歩行コース
②足ツボを刺激し、血行を促進してくれる事。また、水中
なので足・腰の負担を少なく行える事です。
③初めは、足の裏が痛く歩けなかったが、今は普通です。
また、膝に痛みがあったが最近では痛みがなくなりました。
塚本 玲子様
①足ツボ歩行コース
②足ツボを刺激し、血行を良くし体の機能を促進してく
れる事です。
③若返った気がします。

エアロビクス情報

筋力トレーニングに
一歩踏み込めない方

必見
ボディアクションで悩みを解消

悩み その1 筋力トレーニング
をしてもやせない。

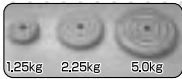
その1 しっかり脂肪燃焼できます。
同じ種目を音楽に合わせて、リズム変化を入れながら、サーキット形式でトレーニングします。そうすることで、回数を多くこなすことができ重さも軽い重量で行えるので、汗もたくさんかけ、脂肪燃焼効果もバッチリです。

悩み その2 重い重量がツライ

その2 自分に合った重量で
トレーニングできます。
このクラスは重量が自分で調節できます。辛くなってきたら軽くしてもOK! 音楽に合わせて行うのであっという間に時間が過ぎます。

悩み その2 筋肉ムキムキの
体になりたくない。

その2 女性の気になる部分をシェイプUP
背中 腕のふともも
軽い重量で、回数を多くするので、筋肉ムキムキになりません!!
引き締まった、スリリとしたボディラインをつくる事ができます。



まずは体験
してみよう。
理想のボディライン
が手に入る!

リラクゼーションエステ情報

人気NO.1 冬限定 石膏パック

冬到来 昨年大好評につき
本場パリのエステティックを冬だけ体験

石膏パック 70分 ▶ ¥3,360 冬限定 (3月末迄)

究極のリフティング効果! 肌組織への優れた働き!
石膏の持つ温熱リフティング効果で今まで味わったことのないリラクゼーションと即効性を実感できます。二重あごを引き上げ、たるみがスッキリ、毛穴拡張の引き締め、乾燥肌の改善に最適。

超お得 冬限定 チケット発売

4回 ¥13,500 ▶ ¥9,450 (10%OFF)

この3コースからお好きなコースを4回チョイス 組み合わせは自由です。
フェイシャル60分コース オイルマッサージ30分コース ボディケア40分コース

※利用期間3月末迄

新入社員紹介



てらだ たいじ
寺田 泰士
1981年6月19日
北陸工業専門学校卒
●趣味 サーフィン
●アピールポイント
昔からスポーツ大好き、心機一転、OPUSに入社しました。僕自身、スポーツマンであり続けながら頑張っていきたいと思っています。



ありさわ ちえこ
有沢 智恵子
19★5年11月5日
高岡第一高校卒
●趣味 ツーリング
●アピールポイント
オパズ初心者です。今までの職種の経験を生かして、フロントに立って頑張ります。



たちばな だいすけ
立花 大介
1970年7月28日
高岡商業高校卒
●趣味 バスケット
●アピールポイント
一生懸命&元気イッパイ頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひします!!

1月からエアロ
デビューします!

オーパス1月・2月・3月イベント情報

2月19日 日帰り
**スキー&スノーボード
ツアー**
※詳しくは、
後日お知らせ
致します。

3月12日~18日
**Spring バーゲン
開催**
ウェア・パンツ・シューズ 全品
今回は
サプリメントも **20%OFF**

1月~3月 予約受付中
フィジオン測定開始!!
身体の中をのぞいてみよう!!

体脂肪率	筋肉量
骨量 & 水分量	四肢筋肉量 & バランス
基礎代謝量	

ホームページ
HP www.opusclub.jp
携帯QRコード
携帯で、レッスン代行
等の情報を載せています。

※道頓堀さん・ドコモさんの駐車場は、お止めにならぬようお願いします。
※GMスーパーさんの駐車場をご利用下さい。

便利な無料シャトル便
あり!!



2005年 秋の体力測定結果発表

たくさんのご参加ありがとうございました。

	10代~20代		30代		40代		50代		60代~70代	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平均点数	平田 哲史様 (4.6点)	小西 菜都子様 (3.7点)	小林 正典様 (4.8点)	浦 康枝様 (4.3点)	吉村 政伸様 (4.8点)	奈良 道夫様 (3.5点)	秋山 順子様 (4.0点)	林 正三様 (3.3点)	穴瀬 真智子様 (4.2点)	
腹筋	平田 哲史様 (33回)	ミシエ様 (26回)	酒井 啓至様 (30回)	小久保 真理子様 (30回)	吉村 政伸様 (31回)	奈良 道夫様 (17回)	秋山 順子様 (25回)	林 正三様 (16回)	中野 孝子様 (18回)	
垂直とび	西野 誠様 (71cm)	黒坂 英里様 (49cm)	今村 道雄様 (72cm)	高田 さおり様 (49cm)	吉村 政伸様 (57cm)	奈良 道夫様 (42cm)	秋山 順子様 (34cm)	林 正三様 (46cm)	沢田 莉子様 (41cm)	
握力	鎌田 剛幸様 (74.9kg)	小西 菜都子様 (33.8kg)	小林 正典様 (63.5kg)	新田 多香子様 (36.9kg)	尾崎 聡様 (62.6kg)	奈良 道夫様 (38.4kg)	福島 美枝子様 (37.5kg)	林 正三様 (40.6kg)	沢田 莉子様 (32.3kg)	
閉眼片足立ち	平田 哲史様 (135秒)	小西 菜都子様 (180秒)	中島 誠治様 (180秒)	篠井 薫様 (180秒)	吉村 政伸様 (55秒)	奈良 道夫様 (92.1秒)	福島 美枝子様 (25秒)	林 正三様 (3.5秒)	沢田 莉子様 (14.5秒)	
立位体前屈	小竹 史浩様 (26.5cm)	増山 知香様 (20.1cm)	小竹 明夫様 (24cm)	浦 康枝様 (29.6cm)	吉村 政伸様 (21.7cm)	奈良 道夫様 (11.7cm)	上口 美子様 (22.1cm)	林 正三様 (11.2cm)	穴瀬 真智子様 (27.3cm)	
棒反り	平田 哲史様 (15cm)	藤井 重伸様 (21cm)	園菜 百合様 (10cm)	小竹 明夫様 (12cm)	浦 康枝様 (14cm)	吉村 政伸様 (14cm)	奈良 道夫様 (28.4cm)	東山 和美様 (19cm)	林 正三様 (22cm)	穴瀬 真智子様 (20cm)

お知らせ

●1月1日(日)~4日(水)はお正月休みとなります。
(2日(月)はAM6:00~PM12:00まで営業します。)

●1月15日(日)は、新年パーティー開催の為、PM2:00までの短縮営業となります。
●1月29日(日)・30日(月)は、社員研修の為、誠に勝手ながら休館日となります。
※お間違えのない様、よろしくお願い致します。