

元金庫室がトレーニングルームに様変わり 三重県下初^(※1)の本格的セミパーソナルジム 「LEXEED 鈴鹿」7月22日グランドオープン

個別指導学習塾のノウハウを活かした、きめ細かなサポートが特徴

三重県内で個別指導スクールIEをフランチャイズ展開する、株式会社夢工房（本社：三重県桑名市、代表：水谷直人）は、2024年7月22日（月）、「レッスン・フィットネス LEXEED 鈴鹿」をグランドオープンいたしました。やる気スイッチグループの中で、常に、在籍生徒数上位をキープしてきたノウハウを活かし、メンバー様一人おひとりの目的達成のため、パーソナルジム同等のきめ細かなサポートを、比較的小手頃な価格で提供することを目指しております。

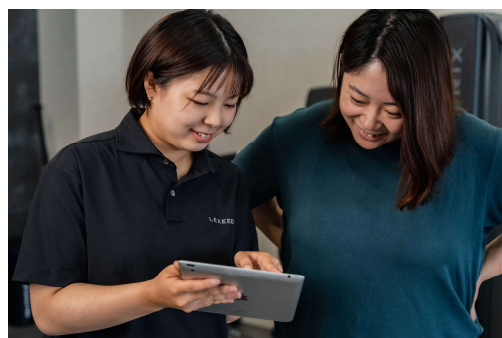
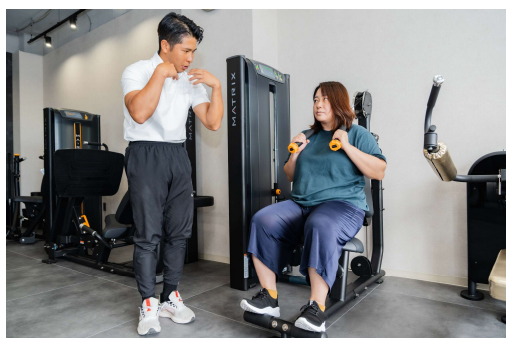
【URL】<https://www.lexeed.jp>

※1 当社調べ。女性専用クラブ、サーキット型ジムを除く



LEXEED(レクシード)について

神奈川県と兵庫県でスクール制スポーツジムの運営を行い、全国のフィットネスジム、スポーツクラブの開業支援や立て直しを行っている、株式会社フィットネスビズ(本社：神奈川県平塚市、代表：伊藤友紀氏)監修の下、パーソナルジムが持つ決め細かな対応を、一般大型ジムと同程度の価格で提供することを目的に株式会社夢工房が開発した、セミパーソナル型のレッスン・フィットネスです。株式会社フィットネスビズが長年作り上げてきたスクール制クラブのコンテンツ・カリキュラムに、株式会社夢工房が長年、個別指導学習塾で培ってきた一人一人に向き合うきめ細かなケアを掛け合わせ、かつ、比較的、お手頃価格で健康改善アドバイスを提供する画期的なフィットネスジムです。【(株)フィットネスビズ URL】<https://www.fitness-biz.net>



<報道関係の方からのお問い合わせ先>

LEXEED 鈴鹿 広報担当：野沢侑也(のざわゆうや) TEL：059-392-5120 MAIL：y.nozawa@lexeed.jp

パーソナルジムなのにストレッチが充実

■筋肉トレーニングマシン 5 台に対し、ストレッチマシンが 4 台

LEXEED には、通常の筋肉トレーニングマシン 5 台に加え、ストレッチマシンを 4 台備えております。毎回のセッションでは、筋肉トレーニングの前に、必ず、マット上でのストレッチに加え、4 台のストレッチマシンをすべて使って、ストレッチ運動を行っております。ストレッチ運動には、有酸素運動と同等以上のカロリー消費効果があり、LEXEED では、一般ジムで行う、有酸素運動の代わりに、ストレッチ運動を充実させることで、痩身効果だけでなく、痛みを改善する、一石二鳥を目指しております。



■ストレッチ→筋トレ→バランストレーニングで痛み改善

LEXEED の標準コースでは、45 分間のレッスン中、ストレッチ運動、筋トレ運動、バランストレーニングをほぼ均等に行います。筋トレ前のストレッチだけでなく、筋トレ後にバランストレーニングも行うことで、翌日以降の筋肉痛予防だけでなく、腰痛、四十肩、五十肩、ひざ痛などの、痛み改善に非常に効果的です。フィットネスジムには、ボディーメイク、痩身を目的に通う方が多い中、LEXEED では、痩身と痛み改善の相乗効果を目指しております。



株式会社夢工房について

三重県内で個別指導スクール IE を 3 教室フランチャイズ展開している企業。中でも、スクール IE 鈴鹿校は、在籍生徒 200 名を超え、スクール IE のフランチャイズ教室(約 1,000 校)の中で在籍生徒数が全国 TOP。教室長の伊藤は、やる気スイッチグループ全国で 5 人だけが選ばれる「エクセレント School Director」に選ばれている。代表取締役の水谷も、全国に 5 人しかいない「エクセレントオーナー」の一人。

報道関係者様向け「特別体験会」のご案内

【日にち】 2024 年 8 月 1 日(木)

【時間】 10:00~16:45 の間で、毎時 00 分から 45 分間

【ご予約】 各回先着 1 名様限定につき、事前にご予約をお願いします

LEXEED 鈴鹿 広報担当：野沢侑也 TEL：059-392-5120 MAIL：y.nozawa@lexeed.jp

【場所】 LEXEED 鈴鹿 三重県鈴鹿市飯野寺家町 845 夢工房鈴鹿ビル 2F

「夢工房ビル専用駐車場」(42 台)をご利用ください

記者様、レポーター様のご来店を心待ちにしております。

上記日時以外でも、LEXEED をご体験いただけます。また、常時、取材もお受付しております。

お気軽に広報担当までご連絡ください。

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

LEXEED 鈴鹿 広報担当：野沢侑也(のざわゆうや) TEL：059-392-5120 MAIL：y.nozawa@lexeed.jp