

Fitness Club
REX



ENJOY! FITNESS

キャンペーン期間

9/21(金)▶10/21(日)

みんなの楽しいフィットネス

身体を動かすこと、汗をかくこと、筋肉を伸ばすこと、レッスンに参加すること、やせること、きれいになること、チャレンジすること、仲間がいること… **楽しいこと盛りだくさん!**



遊泳プール



ランニングマシン



トレーニングマシン



準天然温泉トゴール湯



パイラ



湯



打たせ



サウナ



スタジオ



ゲルマニウム温浴(女性専用)



マッサージ機

入会金
登録料

いつでも
0円!!

★年会費なども一切ございません★

運動は、継続してこそ効果がある。
レックスは、運動を継続する人を応援します!

入会して、3カ月以上続けたら…

現金 **3,000円**
プレゼント!!

全額返金補償!!

※もし利用されて、ご満足いただけなければ
全額返金いたします。(入会手続き後、14日以内有効)

月会費 **5,000円** (税別)

いずれかの時間帯を選択して下さい。

- ① 10:00~17:00 (月曜日~土曜日) ※日祝を除く
- ② 19:00~23:00 17:00~21:00 (月曜日~金曜日) ※日祝を除く (土曜日) ※日祝を除く
- ③ 土・日曜日及び祝日の全営業時間

すべての施設を
自由に使えます!

ジム プール スタジオ

詳しくは裏面の料金システムをご覧ください

初めての方も安心!! レックスのオリエンテーションシステム **無料!**

- 1回目 レックスの使い方、運動の流れについて
- 2回目 筋力トレーニングについて (あなた様の力に合わせた重さの設定)
- 3回目 有酸素運動と強度の設定 (効率よく体脂肪を燃やす方法)
- 4回目 体成分測定とその評価 (筋肉量・内臓脂肪量・骨量などがわかります)
- 5回目 あなたのプログラムを作成 (筋力アップ、ダイエット、肩こり・腰痛予防改善など、個人のプログラムを作成します)



カウンセリング



体成分測定

さらに3ヵ月後にはステップアッププログラムで継続フォロー致します。

バス送迎いたします。(新宮・福津・古賀市内方面)
※詳細はお尋ねください。



国道3号線バイパス沿い「自遊空間」向かい

Fitness Club
REX

フィットネスクラブ
<http://www.rex-fitness.jp>

フィットネスクラブ検索

レックス

まずは
お電話
下さい!

いつでもご見学できます。
092-942-1277 (代表)

〒811-3118 古賀市新久保1丁目2-10

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜日 10:00~21:00
日祝日 10:00~19:00
木曜日 休館

**160台の
大型駐車場が
無料**

内臓脂肪は運動と食事で落とす!!

つき過ぎた内臓脂肪が病気を招く!

脂肪の役割は、エネルギーの貯蔵。そして、防寒と体温の維持をすることです。さらに、脂肪は細胞を包む膜や、性ホルモンの原料にもなります。問題はついている脂肪の量です。特に蓄積が多いと肥満になります。脂肪細胞には、血圧を上げ、血糖値を上げ、動脈硬化を進行させ、血管の中で血を固まらせて、脳梗塞や心筋梗塞を招く悪い物質があります。内臓脂肪が増えると悪い物質の合成が高まって、良い物質の合成を下げる働きがあります。

その1 有酸素運動は生活習慣病を改善させる!

有酸素運動をおこなうと高血圧が改善されます。動脈の内側の壁をおおう細胞がさまざまな物質を分泌しています。そのなかに、血管を広げて、血圧を下げる一酸化窒素という物質があります。有酸素運動は内臓脂肪を減らすだけでなく一酸化窒素を増やす作用があります。また、有酸素運動で、血管年齢が5歳くらい若返るとか、持久力の高い人ほどインスリンの効き目が上がるとのデータもあります。



その4 腹囲と内臓脂肪の関係 腹囲 1センチ=内臓脂肪 1kg=7,000kcal

摂取カロリーを少し減らせば、一年間でかなりの内臓脂肪を減らすことができます。ありがたいことに脂肪は減るとなったら内臓脂肪から落ちます。内臓脂肪も皮下脂肪も1キログラムのカロリーは同じですが、内臓脂肪は皮下脂肪と比べて中性脂肪を活発に出し入れています。余った中性脂肪をまめに取り込む一方で、体内でエネルギーが不足すると、すぐさま中性脂肪を分解して細胞から吐き出します。

その2 筋力トレーニングも有効だ!

有酸素運動同様、内臓脂肪に効くといわれているのが筋トレです。スクワットや腕立て伏せ、腹筋運動などもインスリンの効き目を高めます。しっかりと運動すれば、運動を終えてから約48時間にわたって基礎代謝の高い状態が続くという報告もあり、その間も内臓脂肪が燃えます。さらに、疲れた筋肉が回復する時も、脂肪を分解してできるエネルギーが使われます。これらの効果は有酸素運動では得られません。



その5 炭水化物は控えめに!

すでに内臓脂肪がたくさんついている人が、炭水化物を多く摂ると脂肪が減りにくくなります。血液中のブドウ糖があまると、ブドウ糖がたくさんつながったグリコーゲンという物質になって大部分が筋肉に、残りが肝臓に貯えられます。その一方で、血液中の脂肪酸があまると脂肪細胞に取り込まれ、中性脂肪になって貯蔵されます。もうこれ以上グリコーゲンが貯蔵できないとなると、インスリンが気をきかせて、普通のブドウ糖を中性脂肪に変えるのです。



その3 内臓脂肪に効果的な運動はこれだ!

内臓脂肪をもっとも効率よく落とすにはどんな運動が望ましいのでしょうか? それは、筋トレを軽く行ってから有酸素運動をすることです。筋トレをすると筋肉や骨を強くする成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは血液中のブドウ糖と脂肪酸の濃度を高める作用があるため、そこで有酸素運動を行えば脂肪酸が消費でき、脂肪の分解をさらに促すことができるのです。

おまけ

内臓脂肪の減少に役立つ玄米・大豆・植物繊維・魚

脂肪細胞はさまざまな物質を100種類以上も分泌して体の機能を調整しています。その中の悪玉物質が、生活習慣病やガンを引き起こします。その反面、脂肪細胞は、善玉物質もつくっています。その代表がアディポネクチンです。そのアディポネクチンを増やしてくれる成分を含む食品、その代表が、玄米と大豆です。植物繊維も有効です。これらは、コレステロール濃度を下げたり、排出を促してくれます。また、魚の油(DHA・EPA)は内臓脂肪をつきにくくしてくれます。結果、生活習慣病になりにくくしてくれます。

肩関節・股関節周辺の可動域を広げる
マンツーマンストレッチも無料です。
肩こり、腰痛予防にオススメ!!

レッススでは肩こり・腰痛をお持ちの方へ無料で肩関節、股関節周辺のストレッチをマンツーマンで実施しています。関節の可動域が広がるとカラダはらくになります。肩こりや腰痛の気になる方へのサービスです。



今なら2,160円で全施設使い放題!

※前日までにご予約ください。

オトク 入会すれば2,160円を返金いたします。(キャンペーン中)



ワクワク 楽しい! こども水泳教室

生徒募集中!

まずはやってみよう! 楽しくレッツスイミング!!

期間限定 10月 1ヵ月 体験教室

定員 各時間帯 5名
定員になり次第受付終了します。

期間 10月1日~28日 (週1回コース・月4回の利用)
対象 ベビー・リトル・幼児・学童コース
参加費 1,080円 (保険料・税込)
お申し込み 曜日・時間帯を決め参加費を添えてお申し込みください。

1ヵ月体験教室から入会すると

特典1 入会金 5,400円 → 0円
特典2 最初の2ヵ月間は 半額
特典3 スイムグッズ (水着・帽子・バスタオルを特別価格で販売) 1,080円 (男女共)

ベビークラブ

6ヵ月~2歳6ヵ月
■月曜・水曜 / 14:00~15:00
■火曜 / 11:30~12:30
■土曜 / 11:10~12:10
ベビークラブは何回でも利用できるフリークラスです。

リトルクラブ

2歳6ヵ月~入園前
■月曜・水曜・金曜 / 14:00~15:00
リトルクラブは何回でも利用できるフリークラスです。

幼児コース

3歳~小学校入学前まで
■月曜・火曜・水曜・金曜 / ■土曜 /
15:10~16:20 10:00~11:10
16:20~17:30 14:00~15:10
15:10~16:20
■日曜 / 9:30~10:40, 10:40~11:50

学童コース

小学生
■月曜・火曜・水曜・金曜 / ■土曜 /
16:20~17:30, 10:00~11:10
17:30~18:40 14:00~15:10
15:10~16:20
■日曜 / 9:30~10:40, 10:40~11:50

スイミングスクール レックス TEL.092-943-2161

● 料金システム ● 入会金と登録料はいつでも 0円。さらに今なら 入会3ヵ月以上継続で 3,000円プレゼント!! (女性限定) お試しゲルマニウム温浴 通常1回1,080円のところ、3回できます。(10月31日まで)

時間を気にせずいつでも利用したい方は
レギュラー会員
月会費 6,000円 (税込価格 6,480円)
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00

家族みんなで楽しみたい方は
ファミリー会員
月会費 5,500円 (税込価格 5,940円)
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00

平日昼間は使い放題!
デイトタイム会員
月会費 5,000円 (税込価格 5,400円)
平日 10:00~17:00
土曜 10:00~17:00 日・祝 10:00~19:00

利用時間が平日19時~23時になりました!
ナイト会員
月会費 5,000円 (税込価格 5,400円)
平日 19:00~23:00
土曜 17:00~21:00

休日のみご利用の方は
ホリデー会員
月会費 5,000円 (税込価格 5,400円)
平日 ※平日はご利用できません。
土曜 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00

プールエリアのみご利用の方は
アクア会員
月会費 5,000円 (税込価格 5,400円)
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00 ※プールエリアのみ

入会時に必要なもの
● 月会費2ヵ月分 (または、1.5ヵ月分)
1日スタートなら、2ヵ月分
16日スタートなら、1.5ヵ月分
● 通帳 (福岡銀行・西日本シティ銀行・ゆうちょ銀行のいずれか)
● 金融機関届出印
● 登録写真の撮影有り
注意事項
※ 会員資格は高校生以上です。(但し、アクア会員は13歳以上)
※ 暴力団関係者、刺青(タトゥーを含む)のある方、医師から運動を止められている方は、ご利用できません。

Fitness Club REX
フィットネスクラブ
http://www.rex-fitness.jp
フィットネスクラブルックス 検索

レックス

まずはお電話下さい!

いつでもご見学できます。
092-942-1277 (代表)
〒811-3118 古賀市新久保1丁目2-10

営業時間
平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~19:00
木曜 休館
160台 無料 大型駐車場