

2025

2月

GYM  
ジムから  
GENKI  
元気を  
おとどけ!

YYY CLUB SPORTS

株式会社ジョットインターナショナル



# Gだより Vol. 90



こんにちは。寒い日が続きますが、健康維持のために自分に合った運動を見つけて習慣化していきたいですね。

寒いこの時期、ジムでの運動もおすすめです！ご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

## 感染症に強くなる！ 免疫力アップの生活術



免疫機能を正常に働かせるためには、健康的な生活習慣を心掛ける必要があります。免疫機能を維持して感染症にかかりにくくする生活習慣をご紹介します。

### 睡眠時間は6時間以上を確保！

睡眠時間7時間の人に比べ、睡眠時間が6時間未満だと風邪に罹患するリスクが高まります。

### 適度な運動は風邪を予防する！

適度な運動は血行や代謝が促進され、免疫が高まります。  
(※過度な運動は免疫を下げるので注意)

### 歯磨きで細菌を寄せ付けない！

細菌は歯と歯の間にすみつくので寝る前に歯磨き、菌のつきやすい舌も磨きましょう。

### たんぱく質をバランス良く摂る！

免疫細胞を活性化させるためにたんぱく質を摂りましょう。不足すると免疫力が下がってしまいます。

YYY CLUB SPORTSについて

営業時間 平日 10:00~21:00  
土曜日 10:00~19:00  
日曜日 休館

### 会員料金のご案内(税込)

E 会員(秘書役員以上) ... 11,000円/年間  
Y 会員(本人) ..... 5,500円/年間  
F 会員(家族) ..... 5,500円/年間  
M 会員(本人・家族) ..... 1,100円/月  
O 会員(OB本人) ..... 5,500円/年間



同居、別居に関わらず三親等以内  
※O会員の家族は配偶者のみ