

2025

12月

GYM  
ジムから  
GENKI  
元気を  
おとどけ!

 SPORTS

株式会社ジョットインターナショナル



# Gだより Vol.95



こんにちは。一日ごとに寒さも増してきました。  
体調管理に気をつけながら、積極的に体を動かして元気に年末年始を迎えましょう！  
皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

## 免疫力を高めよう↑↑

健康を守る免疫力は秋から冬にかけて下がりやすく、体調不良につながりやすいと言われています。そこで免疫力を高めるためのポイントをご紹介します。

### 腸内環境を整える

腸が冷えると、善玉菌の活動が弱まってしまいます。  
発酵食品や食物繊維を積極的に摂り、腸内環境を整える  
善玉菌の活動を後押ししましょう。

発酵食品：納豆・ヨーグルト(無糖)・味噌など  
食物繊維：豆類・キノコ類・野菜・果物など



### 自律神経を整える

朝はラジオ体操や朝日を浴びて活動スイッチをオン。  
夜は40°C程度のぬるめのお風呂とストレッチで  
ゆったりと休息モードへ切り替えるメリハリが重要です

※入浴は就寝の1時間前までに済ませ、スマホやテレビの使用は  
控えましょう。

### 適度な運動をする

日常的な運動により体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。  
血流をよくするストレッチや、筋トレ・有酸素運動を組み合わせて行うとより効果的です。

※過度な運動は免疫力を低下させる可能性もあるので注意。

### 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 休業

### 会員料金のご案内(税込)

E会員(秘書役以上) .....	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

※配偶者のみ