

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℃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

