

2025

8月

GYM
ジムから
GENKI
元気を
おとどけ!



株式会社ジョットインターナショナル



Gだより Vol. 93



こんにちは。暑い毎日ですが、夏バテなどしていませんか?日頃から適度な運動を心がけて暑さに負けない体づくりをしていきましょう!
皆さまのご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

旬の夏野菜を食べよう!

太陽の陽の光を浴びて育った夏野菜は、暑い時期にこそ摂りたい栄養がたっぷり!
旬の味を楽しみながら、元気に夏を乗り切りましょう!

体を冷やす

きゅうり・茄子・トマト

高い水分量と豊富なカリウムのおかげで
体を冷やし、夏の体温調節を助ける効果
があります。※食べすぎには注意



糖質・脂質の
エネルギー代謝を助ける

とうもろこし・枝豆

ビタミンB群が豊富で、糖質や脂質を
効率よくエネルギーに変えるのを助けます。
日々のエネルギー補給に役立てましょう。



ストレス耐性を高める

ゴーヤ・ピーマン・かぼちゃ

ビタミンCや抗酸化物質が豊富で
ストレスホルモンの生成を助け
体のダメージを減らす効果があります。



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 休業

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

※配偶者のみ

