

2026

6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. 98



こんにちは。早いもので今年も半年が過ぎようとしています。折り返しの半年も元気に過ごせるように健康管理には気を付けていきたいですね。皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

自律神経のバランスを整えよう ～食べ物編～



自律神経には、緊張や興奮を促す交感神経と心身をリラックスさせる副交感神経があります。自律神経を整えるためには、毎日の食事の内容も大切です。

GABA



気持ちを落ち着かせ
リラックスをサポート

トマト・玄米・チョコレートなど

ビタミンB6



神経伝達物質を作り
自律神経の働きを助ける

まぐろ・鶏むね肉・にんにくなど

トリプトファン



幸せホルモン「セロトニン」の材
料になる栄養素

大豆製品・チーズ・バナナ・卵など



食物繊維・発酵食品



腸内環境を整え、心と体の
バランスをサポート

納豆・ヨーグルト・きのこ・海藻類など

POINT

決まった時間の食事とバランス良いメニューが自律神経のリズムを整えます

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

