

2026

10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. 100



こんにちは。暑さもやわらぎ秋の気配を感じるようになりました。体を動かしやすい季節でもあるので積極的に体を動かしていきましょう！皆さまのご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

秋の食材で元気なカラダづくり！ ～免疫機能を支える栄養素～

食欲の秋！秋に旬を迎える食材は栄養価が高く免疫機能をサポートする栄養素も豊富です。旬の食材を上手に取り入れて、元気に秋を過ごしましょう。

鮭・さんま



鮭やさんまには、筋肉や身体づくりに欠かせないたんぱく質が含まれています。さらに、さんまにはEPA・DHA、鮭にはビタミンDなどが含まれ、健康な身体づくりをサポートします。

きのこ類



きのこ類には、食物繊維やビタミンDなどが含まれています。食物繊維は腸内環境を整え、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け骨の健康をサポートします。

かぼちゃ・さつまいも

かぼちゃやさつまいもには、身体を動かすエネルギー源となる糖質が含まれています。また、かぼちゃにはβ-カロテンやビタミンE、さつまいもには食物繊維やビタミンCなどが含まれています。



柿・梨・りんご

秋の果物には、ビタミンCや食物繊維など、健康な身体づくりに役立つ栄養素が含まれています。ビタミンCは、健康な身体を維持するために必要な栄養素の一つです。



秋は一年で最も食材が豊富な季節です。旬の味覚を楽しみながら、食事＋運動＋休養で元気なカラダづくりをしていきましょう！

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

