

2025

6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. 92



こんにちは。夏が近づいてきました。梅雨時は屋外での活動が難しいですが
そんな時は天候に左右されないジムに体を動かしに来て下さい。
夏本番に向けて、体力をつけていきましょう！皆さまのご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

自律神経の乱れを改善しよう！

～飲み物編～

なんだか怠くて疲れやすい、それは天候や気温・気圧の変化からくる自律神経の乱れかも。
今回は忙しい毎日でも手軽にできる、自律神経を優しく整えてくれる「飲む」ケアに注目！

日中におすすめ



果汁100%ジュース

ビタミンCが多く、疲労回復効果が期待できます。オススメはオレンジ・アセロラ・グレープフルーツ



豆乳

幸せホルモンのセロトニンを生成する「トリプトファン」を多く含みます。精神状態の安定へと導きます。

就寝前におすすめ



ココア

リラックス効果が期待できるGABAが豊富に含まれており、睡眠の質向上を狙えます。



ハーブティー

副交感神経の働きを高める効果があり精神状態を穏やかにしてくれます。



POINT

カフェインには注意！

カフェインは交感神経を刺激するため、自律神経失調症の人はカフェインレスを選ぶなど摂取は控えましょう。

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

