



GYM ジムから GENKI 元気を おとどけ!

G だより Vol. 97



こんにちは。新年度がスタートしました。忙しい時期ではありますが、運動不足解消、ストレス発散など、是非ジムに体を動かしにに来て下さい！皆様のご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

健康診断の季節がやってきました！



自身の健康状態を確認し、生活習慣病の予防、改善をして健康を維持していきましょう。

バランスのとれた食事

1日3食、腹八分目を心がけ、よく噛んで、バランスよく食べることが大切です。タンパク質はしっかり摂り、脂質や炭水化物は控えめに。野菜も積極的に摂りましょう。

- ・炭水化物（エネルギー源）
- ・タンパク質（筋肉や体づくり）
- ・ビタミン（体の調子を整える）
- ・脂質（ホルモンや細胞に必要）
- ・食物繊維（腸内環境を整える）



十分な睡眠

睡眠は心身の回復に欠かせません。質の良い睡眠のために、湯船に浸かる習慣をつけましょう。また牛乳などで栄養を補うことも効果的です。

牛乳には安眠を促す栄養素があります



適度な運動

運動をすることで、肥満や高血圧の予防、生活習慣の改善につながります。まずは、今より10分多く体を動かしましょう。

- ・スクワット
- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・階段を使う



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