

2026

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. 99



こんにちは。夏も本番となり暑い毎日が続きますが、適度な運動を心掛けて体力をつけていきたいですね！夏はジムでの運動が快適です。皆さまのご来館お待ちしております。

今月のまめ知識

熱中症予防と対策

熱中症を防ぐには、場所に応じた適切な対策が重要です。気温や周囲の環境に合わせた対策を実践し、体調の変化を見逃さないように心がけましょう。

こまめな水分補給

こまめな水分補給を心がけましょう。汗をたくさんかいたときは、水だけではなくスポーツドリンクや経口補水液で塩分、電解質も補給すると効果的です。



暑さを避けて身を守る

エアコンや扇風機を上手に活用しましょう。外出時は帽子や日傘、通気性の良い服装を心がけ、日陰を利用しましょう。特に10～16時頃の暑い時間帯は長時間の屋外活動を避けましょう。



無理せず早めの休息

十分な睡眠と朝食をしっかり食べて体調を整えましょう。めまいや立ちくらみ、強いだるさを感じたら、涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給しましょう。



熱中症は、毎日の小さな心がけで予防できることが多くあります。水分補給や暑さ対策、十分な休息を意識しながら、元気に夏を過ごしましょう。

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

