

極楽湯サウナ革命

— すべては「ととのう」のために —

サウナの入り方

極楽湯イメージガール
MACOTO



ステージ
1

サウナグッズを調達!

ステージ
2

サウナ→水風呂→外気浴を繰り返す



目安時間

サウナ 6～12分

水風呂 1～2分

外気浴 10分

20～30分を1セットとし
体調にあわせて3～4セット行う

「ととのう」とは?

サウナや水風呂を何度か繰り返すと交感神経と副交感神経が共存した状態となります。
さらに椅子やベンチでゆっくりと休憩すると血液が体を、酸素が脳を駆け巡り、深いリラックス状態となります。この「とてつもなく気持ちよい、天国のような快感」に達する事をサウナーは「ととのう」と呼ぶのです。

メリット

- ① 疲れや肩こり・腰痛などが緩和されます。
- ② 自律神経が正常になり快眠ができるようになります。
- ③ 神経が沈静化して集中力アップ。
- ④ 皮脂、皮下組織を洗浄し肌を清潔に保ちます。



ステージ
3

水分補給

風呂あがりはお食事処で水分チャージ!



速乾性バツグン!

サウナMOKU タオル Mサイズ

¥1,100 (税込)

綿:100% 日本製(今治)



サウナーの必需品!?

Myサウナマット

コンパクト収納可能! ¥500 (税込)



水分 ミネラルビタミン
お手軽スーパー
チャージ!!

アクエリアス
×
リアルゴールド

水分補給
風呂あがりには
オスス×!

※写真はイメージです。一部、未販売店舗がございます。