

楽しく「カラダ改革」

9月3連休イベント

サウナ革命

サウナ・水風呂・外気浴:期待できる効果

サウナで血行促進

- 肩こり・むくみの改善
- 筋肉疲労の回復
- 冷え性改善 ●便秘解消
- くすみ、シワ、たるみなど肌トラブルの改善



サウナで免疫力アップ

- 肌荒れやアレルギー症状(花粉症・アトピーなど)の予防
- ウィルス・感染症などにかかりにくくなる
- 便秘の予防



水風呂の効果

- 自律神経がととのい、不眠症の改善
- 低血圧の改善
- 湯冷めしづらくなる



外気浴・休憩の効果

- 血圧、脈拍数がととのい、身体の負担減
- より深くリラックスができ、ストレスの解消



もっとカラダ改革

サウナ前のアカスリ

- サウナ利用をする前にまず、アカスリで垢を落とすことで、発汗作用をもたらし、老廃物の排出がされやすい身体づくりが期待できる



サウナ後のボディケア

- 風呂やサウナで身体を温めた後は、筋肉が温められより柔らかくなっているため、サウナ前での施術より約1.5倍も効果的と言われおり、肩こりや冷え性改善にさらに効果が期待できる



イベント

1

青森店

楽しい

カラダ改革イベント!!

9/

17
土

19
月・祝

9/

23
金・祝

25
日

生薬サウナ

生薬の香りで全身リラックス! サウナでデトックスした体で漢方エキスの混じった空気を取り込むことで、よりいっそうのととのい効果が期待できます!

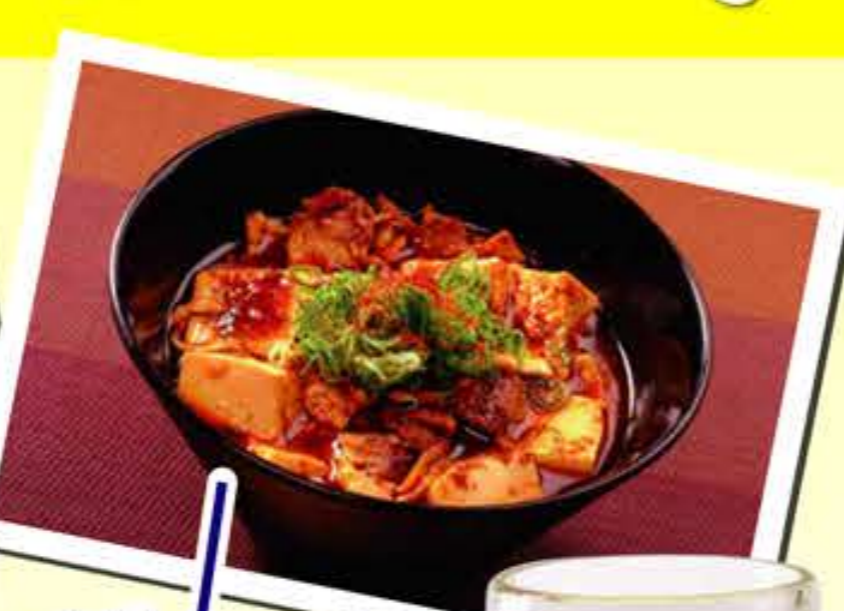
イベント

2

9/ 17
土

期間限定

サウナ飯



水分 ミネラルビタミン

お手軽スーパーチャージ!!

定番サウナードリンク

アツリ

もあるよ!

※写真はイメージです。メニュー内容は店舗により異なります。詳細は店舗にご確認ください。

イベント

3

9/ 23
金・祝

25
日

『サウナイキタイ』

口コミ投稿でプレゼント!



天然水 プレゼント!



先着
370名
限定!

受付スタッフに
投稿画面を
ご提示ください。

※投稿につきお一人様1本まで。
※イラスト・写真はイメージです。

