

サウナの入り方

ステージ
1

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

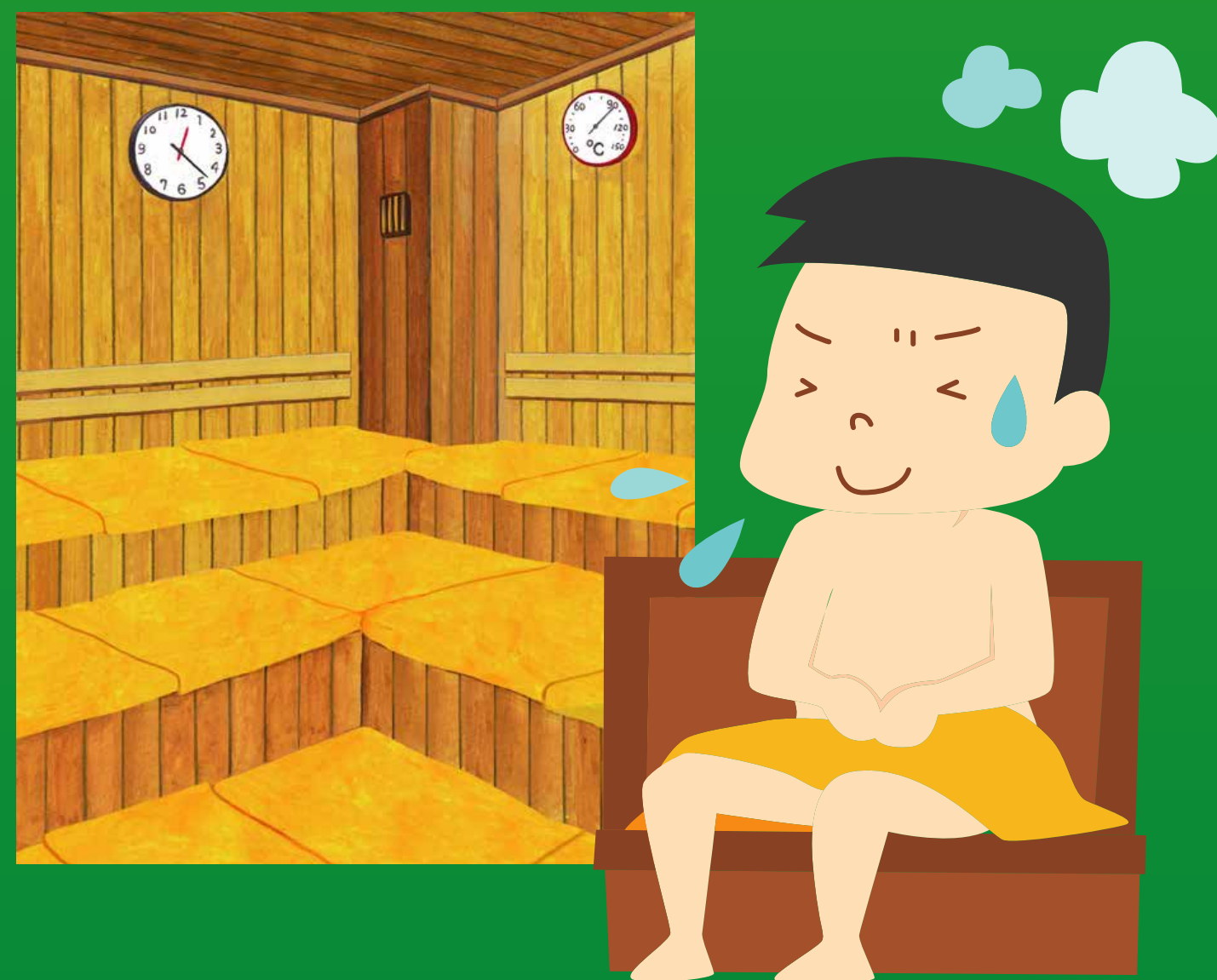
20～30分を1セットとし
体調にあわせて3～4セット行う

「**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
2

水分補給

風呂あがりはお食事処で水分チャージ!



※写真はイメージです。



※写真はイメージです。一部、未販売店舗がございます。