

水春 サウナ部

医者が教える
サウナの
教科書
より抜粋



アロマ氷投入日時

1/8 (SAT) - 10 (MON) - 22 (SAT) - 28 (FRI)

9:00 日・祝の朝風呂 / 12:00
開催時のみ
15:00 / 18:00 / 21:00

遠赤外線サウナにアロマ氷を投入します。
アロマの香りをお楽しみください。

毎日サウナに入る習慣で健康効果が高まります!!

① 身体に嬉しい

- ・身体と脳の疲労が取れる
- ・深い睡眠が取れる
- ・免疫力UP
- ・肩こり、腰痛、眼精疲労の緩和
- ・うつ病予防
- ・認知症リスクの低減

② 働く人に嬉しい

- ・集中力がUP
- ・アイデアのひらめき
- ・睡眠のコントロールができる
- ・ワーキングメモリーが向上し、仕事が早くなる

③ 女性に嬉しい

- ・脂肪を燃焼させます
- ・代謝が上がり、綺麗なお肌になります
- ・痩せ体質になります
- ・むくみが取れる