

フィットネスクラブズ

サ活

FITNESS × SAUNA



サウナも立派なスポーツだ!

サウナで汗を流すだけでも、運動に近いような爽快感やリフレッシュ効果を得ることができます。

疲労回復

冷え性・肩こり改善

美肌効果



サウナは運動後の利用がさらにおすすめです

サウナ浴

冷たいシャワー

休憩



まずは5分程度。
慣れてきたら
6~12分に。



30秒~1分程度。
無理はしないで!



5~10分程度。
好きなだけ!

..... 2~3セット繰り返しましょう

入浴後

失った水分の補給、肌の保湿をしっかりと!



サウナに入る時の注意点

- サウナに入る前に体と頭を洗いましょう
- 体の調子が悪いときは利用を避けましょう
- 入る時間は6~12分を目安にしましょう
- 水分補給を忘れないようにしましょう