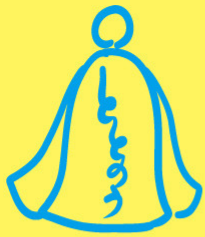


＼ ととのうー!! /



サ活



サウナ の効果

血流促進

疲労回復

リラックス

代謝UP

など

Why **サウナ**?

沖縄の湿気によって、外で汗をかくとベトベト…。サウナで汗をかけば、さらさらな"イイ汗"をかいていただけます♪
そしてサウナ後は、体・頭・心もすっきり爽快！気持ちいい！
サウナ健康効果を、ぜひジスタスでお楽しみください！
水分補給は忘れずに、サウナヘレッツゴー！

サウナの楽しみ方 (例)

HOW TO TOTONOI

"ととのい"

「ととのう」とは… サウナで身体を温め、その後水風呂で冷やし、そして休憩を繰り返すことでリラックスして身体がふわっと軽くなり、頭がスッキリと冴えた感覚になること。

STEP

01 水分補給

サウナではたくさんの汗が出ます。
まずはしっかりと水分補給を。



STEP

02 サウナに入る

5～10分ほど、自分のペースでサウナを楽しみましょう！まずは2～3分くらいからのチャレンジでもOK！

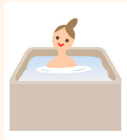


※ご体調に気を付けてお入りください

STEP

03 水風呂に入る

シャワーで汗を流して
いざ水風呂へ。
目安は1～2分ほど。
水風呂が苦手な方は
冷たいシャワーで体を冷やそう！



STEP

04 休憩

水風呂から出たら、水分補給をしながら少し休憩をします。
サウナ→水風呂→休憩、を繰り返すことで身体がフワッと軽くなり、頭が冴える感覚になって「ととのう」体験を感じていただけます！



サウナの楽しみ方は自由です！
サウナだけ、水風呂だけの
ご利用もちろんOK！



◇◇◇ STEP01～04を3～4セット行うと効果的 ◇◇◇

※その日の体調に合わせて、短い時間にする、1セットだけにするなど調整をしてお楽しみください。