

大浴場&ロウリュサウナ

HOTEL 123 福山
ホテル ワンツースリー



お風呂・サウナは『SGE天降石』使用
身体の芯からポカポカが長続き
ぜひ一度この違いを体感してください。



【効果には個人差があります】



免疫力を高める



体内毒素を排出し、
ストレスを発散する



発汗・ダイエット
お肌を綺麗にする



身体の老化を抑え、
悪臭の発生を防止する

SGE 天降石 6大機能

細胞賦活作用

抗酸化作用

消臭・分解作用

活水化作用

鮮度保持作用

熟成作用

(2003年4月16日 現代書林 広瀬滋之『驚異の健康回復物質「SGE」で病を治す』より引用)

『ととのうサウナの入り方』

HOTEL 123 福山
ホテル ワンツースリー

サウナは入り方次第でたくさんの健康に良い効果が期待できます

まずは『水分補給』をする!!



- ① 入る前に髪と体を洗う
- ② お風呂につかり、軽く身体を温める
- ③ サウナに入る前に軽く体をふく



Point

長時間、サウナに入るのが苦手な方は
先に軽く身体を温めるとより効果的



- ① サウナに入る



Point

自分のペースに合わせて時間を調整、
無理は禁物

【約 5～10 分程度】

発汗すれば、温まっている証拠



- ① 水風呂に入る
- ② 休憩前に軽く身体をふく



Point

水風呂に入る前はシャワー・かけ湯
などで汗を流すのがマナー

【約 1～2 分程度】

全身を慣らすように入る



- ① 水風呂を出て 2 分以内に休憩する
- ② リラックス状態に身も心も任せる



Point

水分補給も忘れずに

【約 5～15 分程度】

椅子などにかけてリラックス

2～4 を 3 セット繰り返す
(効果が高まる)

お風呂・サウナは『SGE 天降石』使用
身体の芯からポカポカが長続き
ぜひ一度この違いを体感してください。

【効果には個人差があります】

