

ご利用の前に！

高い温度・湿度に保たれた室内での岩盤浴やヨガでは、たくさんの汗が噴出し、多い方で2Lほどの汗をかきます。

汗をかくことは美肌・デトックス・ダイエット・ストレス解消・冷え性改善などの良い部分がたくさんありますが、体力を消耗するのも事実です。

少しでも体への負担を減らし、より快適に岩盤浴やヨガをお楽しみいただくためにも、下記の3点を意識しましょう！！

酸素

現代人は酸素不足！酸素を取り込むことによって細胞が元気になります。

若く、病気に負けないカラダを作るためにも、岩盤浴中はお自分で意識をしながら、レッスン中はインストラクターの指示に従いながら、深くしっかりと呼吸を心がけましょう！！

人間の身体の半分以上(約60%)は水で出来ています。身体の水分バランスを整えるためにも、岩盤浴やヨガで老廃物(水)を出し、きれいな水をこまめに取り入れるようにしましょう！

のどの渇き感じるとき、体はすでに乾いています。

常に意識的に水分を補給しましょう！汗をかきやすくするために、ご入浴・レッスン前からの水分補給がおすすめです。

水

ミネラル

ミネラル(塩分)は人間の身体に欠かすことの出来ない栄養素の1つです。発汗とともにミネラル分も体の外へ出ていきますので、岩盤浴・レッスンの後にはミネラルの補給をしっかりと行いましょう！！

オススメ！

酸素・水・ミネラルを一度に取り込めるすぐれモノ！！

高濃度酸素入りミネラルウォーター「オキシジャイザー」

<http://www.oxygizer.jp/about.html> (420円税込)

高濃度の酸素を体内に取り入れると、短時間で血液中の酸素が増えて、ドロドロの血液がサラサラになります。

新陳代謝を活発に、また脂肪燃焼機能が活発になるのでダイエットにも最適です！

