

사우나 이용 안내

1



몸 씻기: 욕조나 샤워기로 몸을 깨끗이 씻고, 타월로 물기를 잘 닦아주십시오.

2



사우나: 무리하지 마시고 5분 정도부터 시작하여, 컨디션에 맞춰 즐겨주십시오.

로류(Loyly): 사우나에 익숙해지셨다면, 열기를 더해 발汗을 촉진해 보십시오 (카보스 향기도 함께 즐겨보세요).

3



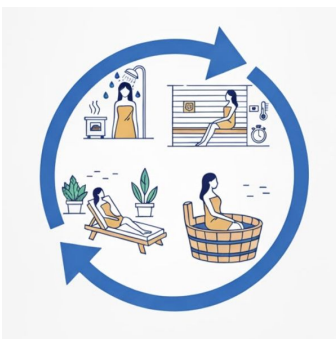
냉탕: 사우나 이용 후에는 반드시 땀을 흘려보낸 뒤 천천히 들어가 주십시오. (냉탕이 익숙하지 않으시면 찬물 샤워도 괜찮습니다.)

4



외기욕: 휴게 공간에서 편안하게 휴식을 취하며 리프레시해 보십시오.

5



반복하기: 2~3세트를 반복하면 효과를 실감하실 수 있습니다!

사우나: 8~12분 (익숙하지 않으신 분은 5분부터 무리하지 않는 범위에서)

냉탕: 30초~1분 (맥박이 차분해질 때까지 천천히)

휴식(외기욕): 5~10분 (심신이 이완되고 몸이 식을 때까지)