

☆ サウナプログラム サウナ施設でのリラク্সプログラムです

レッスン名	時間	内 容
ホットストレッチ	15	岩盤の上で体を温めながら、気持ちのいい所まで伸ばします。
ストレッチ	15	筋肉をゆっくり伸ばし、姿勢を維持するストレッチや関節を繰り返して動かしていきます。3F休憩室で行います。
アウフグース	8~10	コーチがタオルを振り回してアロマの香りのする熱風を送り、発汗を促します。