



セントラルスポーツで

おん

かつ

温活

HOTヨガ×サウナ

サウナも立派な スポーツだ！

サウナで汗を流すだけでも、
運動に近いような爽快感やリフレッシュ効果を得ることができます。

日頃の疲れやストレスを発散するために
まずは気軽にサウナからはじめてみませんか？

さらに、運動とサウナを組み合わせれば効果バツグン！

HOTレッスンとサウナの2種類の「温活」で
体を内側から温めてしっかりと汗を流し、心と体を整えましょう！

フィットネスクラブは、
心とカラダの健康維持・増進におすすめです！



セントラルスポーツで「温活」はじめてみましょう！

HOTヨガで 温活



HOT ヨガには、
ストレス解消や新陳代謝の向上、
発汗効果など嬉しい効果がいっぱい！

＼ HOTヨガの嬉しい効果 ／

POINT
01

ストレス解消

ヨガで行うポーズ（アーサナ）は、まず体の緊張を取り除き、自分と向かい合うことで心もリラックスさせます。

POINT
02

デトックス効果

遠赤外線が内側から発汗を促し、溜まった老廃物の排出を促します。

POINT
03

肩こりの解消

血流を増やし、体の隅々に血液を巡らせます。また、ヨガのポーズが肩や背中のコリを解消していきます。

POINT
04

むくみの解消

温かいスタジオで行うヨガで、発汗効果とともに、むくみを解消します。

サウナで 温活



日頃の疲れやストレスを
発散するのにピッタリ。
サウナで汗を流してリフレッシュしましょう。

＼ サウナの嬉しい効果 ／

POINT
01

疲労回復

サウナに入ると血行が良くなるため、効果的に疲労を回復することができます。

POINT
02

体の不調改善

体が温まり血行が良くなることで、冷え性や肩こり、腰痛などの体の不調予防・改善の効果も期待できます。

POINT
03

美肌効果

汗とともに老廃物や汚れが排出されるため、美肌や肌荒れ防止といった効果が期待できます。

POINT
04

温冷交互浴で「ととのう」

水風呂などの冷水による交互浴により自律神経が「ととのう」ことで、高いリラックス効果が期待できます。

サウナ特有の「ととのう」 （ディープリラックス・サウナハイ）

サウナと水風呂の温冷刺激により鎮痛効果や気分の高揚・幸福感を得ることができる状態です。これはマラソンで言うところの「ランナーズハイ」に近い感覚で、肉体的な効果だけにとどまらず「覚醒状態」とも「リラックス状態」ともいえる「ととのう」というサウナ特有の表現です。

