

男性浴室内 **フィンランド式サウナ**



加熱されたサウナストーンに水をかけることにより、水蒸気を発生させます。水蒸気はマイナスイオン多く含みサウナ内の湿度が高くなり体感温度を上げ発汗を促します。

大量に汗をかくことにより新陳代謝を促進し、身体の老廃物を取り除く効果が期待できます。

※高温に達すると定期的にサウナストーンに水がかかります。