

元気海プールは「美肌の味方」

生まれ変わるお肌を海水がサポート

代謝の乱れなどで古い角質が落ちずたまと、かかとなどのように「カチカチゴワゴワ」になってしまいます。

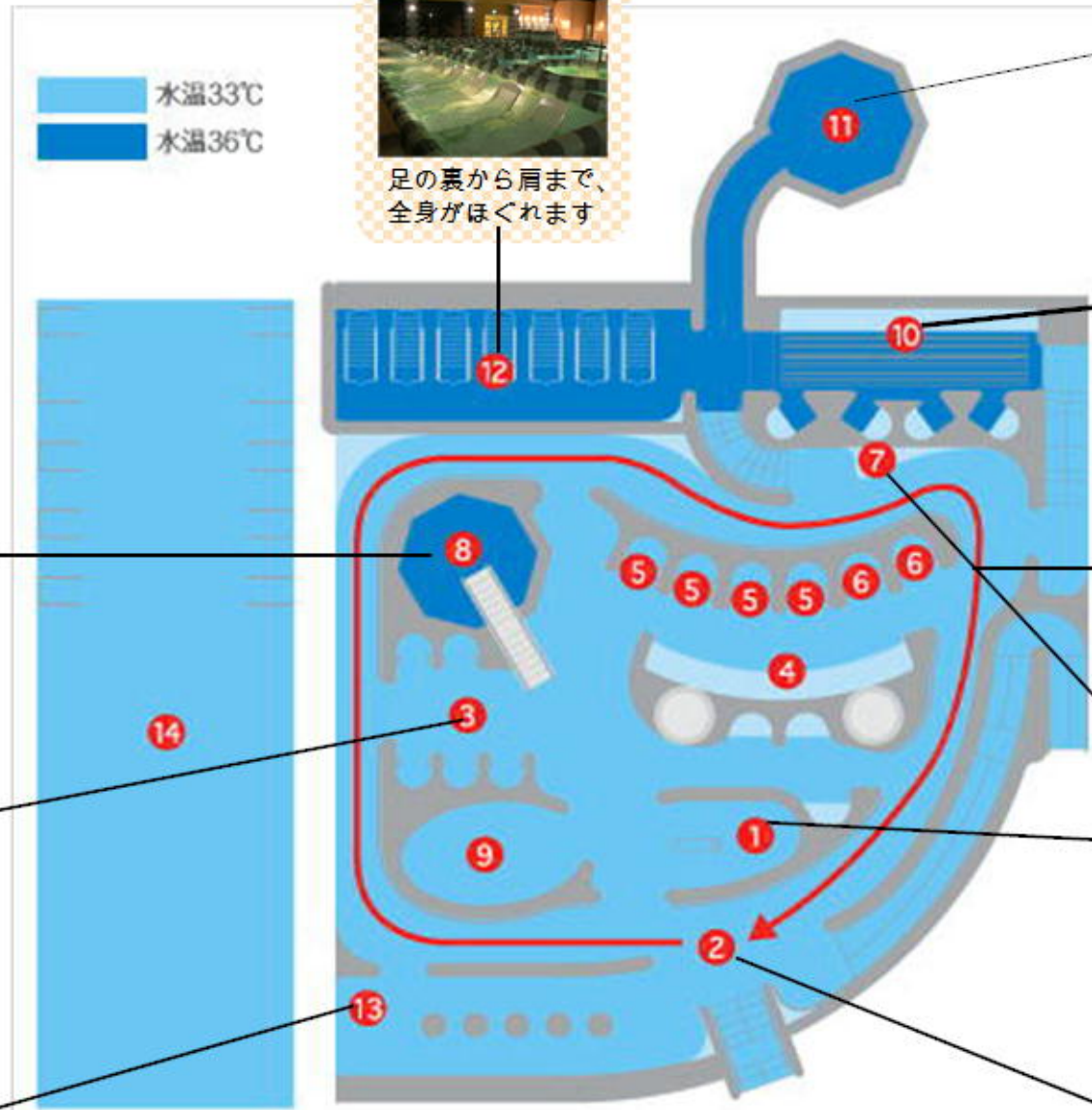
元気海プールで代謝を高め、お肌の生まれ変わりをサポートしてあげましょう！

また、プール上がりの自然乾燥はNGです！せつかくの水が蒸発し、一緒に皮膚の水分も出て行ってしまいます。

プール上がりはすぐにタオルで拭いて、クリームなどで保湿すると効果バツグン☆

☆知ってる人は使ってる☆

げんきかい 元気海プールの不思議と秘密 ～スタッフ厳選スポットですけん～



足の裏から肩まで、全身がほぐれます

イルカ君にも会・え・る？



⑩屋外バブルで、海や夕陽を見ながら、深呼吸&楽しくおしゃべり●晴れた日の夜には満点の星空が見えるかも！？●雑菌やアレルゲンの少ない潮風。心身で感じて心と身体をリセット。大声で海に向かって叫んでもOKですよ(笑) サウナで汗を流した後に入ってもスッキリ★

花粉症対策にもGOOD♪

⑩水面にはじけて、粒子状になった海水をしっかりと吸い込むことで、呼吸器系(のどや鼻)などの通りがと～っても良くなります。

“肩こり”の方はこちらをどうぞ

⑥肩ジェットは肩に当てるともちろんですが「腕全体」を良くほぐすと肩がすんごーく軽くなります。



☆お仕事や観光で脚がお疲れの方へ☆

①足慣らしレーンで脳まで刺激を与え、⑦膝・ふくらはぎジェットでむくみや疲れが取れますよ。③ヒップジェットでおしり～もも裏をほぐせば、下半身の疲れも吹き飛びます！
⑫⑬で足の裏を直接ほぐす事も出来ます！

明日も元気!!!



☆下半身のストレッチ☆

⑧温かいバックマッサージでは、ももの裏側・かかと・ふくらはぎ・肩など、ここ一か所ではほぐせません。

老廃物の塊、セルライトを撃退だっ♪

セルライトは血液中から出た老廃物の塊！有酸素運動だけでは撃退できないセルライトも③ヒップジェットをぐわーっとして②ウォーキングレーンで大股歩行！②③の繰り返しでセルライトも真っ青です！

フロアジェットで「のび・のび・のび～ん」

⑬フロアジェットは、ただ浮いてリラックスするだけのものではないんです！足の裏～ふくらはぎスネ・太ももの前後ろまでほぐします。股関節のストレッチをするのにも、水流が優しくサポートしてくれます。むくみ/股関節痛/股関節の硬い方にお勧めですっ！

ドイツ式サウナ浴～アウフグース～無料でご参加いただけます。
時間:①11:30～11:40 ②14:40～14:50 ③20:15～20:25
場所:プール内サウナ室

- ①足慣らしレーン ②ウォーキングレーン ③ヒップジェット ④首ジェット
- ⑤背ジェット ⑥肩ジェット ⑦膝・ふくらはぎジェット ⑧バックマッサージ(温)
- ⑨バックマッサージ(冷) ⑩屋内バブル ⑪屋外バブル
- ⑫デッキチェアジェット ⑬フロアジェット ⑭アクアジム

②ウォーキングレーンは時計回りにお進みください。歩行レーンの横からもジェットが出ています。真水とは違う海水の気持ちよさを体感して頂けます。

どーして体に良いの？

タラソテラピー（海洋療法）のご紹介

☆タラソテラピー・・・ギリシャ語の「Thalasso(タラサ)＝海」を語源とし、海辺の気候、海水や海藻など、海の資源を活用しながら人が失いつつある自己治癒力を高める自然療法。

～運動～

海水の浮力などを利用して、身体が持つ本来の機能を回復させるための調整を行います

～栄養～

海水・海藻・海の大気に含まれる栄養素を、皮膚や呼吸器から摂取し体内へ取り込みます。

健康

～休養～

豊かな自然環境の中での休息は、心地よい時間と、精神への深い安らぎを与えます。

まだまだあるヨ！

タラソテラピーの特徴

- ✳️不感温度・・・副交感神経が最も優位に働き、最もリラックス効果が高い不感温度（33～36℃）に温めています。
- ✳️交代効果・・・33℃⇔36℃を交互に入ることによって、血行促進・新陳代謝効果を高める事ができます。
- ✳️抵抗・・・水中での抵抗は動きの速さに応じ増減します。全方位から抵抗をかけられるので多様な動きが可能になります。
- ✳️水圧・・・深さに比例した圧力を受けることで、心肺機能の活発化と、循環器全体の機能が高まります。

保湿効果・殺菌効果・筋肉の緊張緩和・リラクゼーション・赤血球増加効果
自律神経系/内分泌系/呼吸器系の改善・血圧改善・アトピー性皮膚炎
慢性湿疹・更年期障害予防 などに効果があると言われています！

こんな使い方はいかが？

タイプ別おすすめメニュー

初心者でドキドキ(;^ω^)

①～⑭で一通り周ってみましょう！
ゆっくり、のんびり、ご自分のペースでどうぞ。不安なこと、わからない事カラダのお悩みなどあればお気軽にプールスタッフへ！！
笑顔で何でもお答えいたします☆☆☆

サヨナラ肩コリ(´Д｀)ﾉ

肩コリの主な原因はけん甲骨周りの筋肉の凝り固まり！！
⑤背ジェット⑥肩ジェットを使いましょう。両サイドにあるバーを左右クロスに持ち、けん甲骨を広げて、ほぐしてみてください。

ダイエットしたい！

とにかく有酸素運動をしましょう。
②ウォーキングレーン または⑭18Mプールで20分以上の歩行を行う事で脂肪が燃え始めます。ややキツめに感じるスピードだとより効果があります！

サヨナラ腰痛(´Д｀)ﾉ

腰まわりの筋肉はおしり、ももの後ろの筋肉と繋がってます。腰だけでなく、おしりとももの後ろにもジェットを当ててみましょう。③ヒップジェットで軽くジャンプをすると、広い範囲でほぐれます。

女性の敵、むくみを撃退

第2の心臓、ふくらはぎは全身の血の巡りを良くするスイッチ。
⑦膝/ふくらはぎジェットに当るだけで、全身の血行が良くなり、血液を心臓へ戻してくれます。
老廃物も流せて、キツとスッキリ！

ストレス発散したい！

⑩屋外バブルで海の景色と心地良い潮風を感じて下さい。
朝/昼/夜のアウトプグースもおススメです！
どなたでも、無料で体験して頂けます。
詳しくは、プールスタッフへ！