

7月 毎週水曜日

# COLD! 水風呂デー

冷やし風呂の温度を

**16°C** で設定します。  
(通常より $-2^{\circ}\text{C}$ )

キンキンに冷えた水風呂で爽快感UP!

※急激な温度変化は体に負担がかかりますので

無理のないご入浴をお願い致します。