

月	火	水	木	金	土	日
ご予約・お問合せ ☎0465-43-7611 http://onnetsu-hidamari.com			1 ☀️ 朝得!! レンタル無料 ~12:00	2 🌙 夜得!! レンタル無料 16:00~	3 ペア来店でレンタル無料	4 ペア来店でレンタル無料
5 	6 定休日	7 🌙 夜得!! レンタル無料 16:00~	8 ☀️ 朝得!! レンタル無料 ~12:00	9 🌙 夜得!! レンタル無料 16:00~	10 ペア来店でレンタル無料	11 ペア来店でレンタル無料
12 	13 定休日	14-18 ← 陶板浴、ご利用時 レンタルセット無料 →				
19 陶板浴 レンタル無料	20 定休日	21-25 回数券の返金開始 10/21~31 ← 陶板浴、ご利用時 レンタルセット無料 →				
26 陶板浴 レンタル無料	27 定休日	28-31 ← 陶板浴、ご利用時 レンタルセット無料 →				

【有効な回数券をお持ちのお客様】

- 閉店までの期間にできるだけ多くご利用いただきますよう、お願い申し上げます。
- 「陶板浴カプセル」「酸素カプセル」を隣接するダイドースポーツクラブへ移設・運用する予定です。お持ちの回数券をお使いいただけますので、「ひだまり」フロントスタッフへお申し付けください。
- 閉店までの期間にご利用いただけなかった回数券の残数に応じて、ご返金させていただきます。
◇2020年10月21日(水)~10月31日(土)までは、「ひだまり」店頭での対応

プレゼント企画(10/1~)

① テラパックプレゼント

回数券利用時に、テラパックプレゼント

- ・L, M, Sサイズより1枚、お選びください。
- ・お一人様：1枚/日
- ・商品が無くなり次第、終了いたします。



② お水プレゼント

回数券利用時に、天然水(310ml)プレゼント

- ・お一人様：1本枚/日
- ・商品が無くなり次第、終了いたします。



秋バテの原因と予防方法

涼しくなってくるのに、夏バテのような「だるさ」や「食欲不振」「疲れが取れない」などの体調不良を感じることはありませんか？

原因) 温度差による自律神経の乱れ

季節の変わり目は気温差や気圧の変化があるため、自律神経が乱れます。

自律神経は体温以外に血液循環、代謝などの機能もコントロールしているため、全身に様々な症状が現れます。

予防方法) 身体を温めてリラックス

陶板浴で身体の中から温めましょう。

身体がリラックスし、自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りも良くなり免疫力の向上につながります。



■営業時間変更のお知らせ

- ・平日 10:00~14:00
16:00~19:00(最終受付 18:00)
- ・土日祝 10:00~18:00(最終受付 17:00)
- ・定休日 毎週火曜日

新型コロナウイルス感染症拡大防止への 当店の取り組みとお客様へのお願い

当店の取り組み

- 陶板浴定員：7名 → 4名に変更いたします。
※完全予約制といたします。
- 陶板浴ご利用後の換気を徹底いたします。
・0分入室 → 50分退室，30分入室 → 20分退室のご協力をお願いいたします。
- 酸素カプセルおよび、水素吸引器のブランケット使用を中止いたします。
- 従業員の検温，マスク着用での接客，手洗い，うがいを励行いたします。
- 店内の換気システムを最大限稼働し、換気を強化いたします。
- 店内における接触頻度の多い箇所の除菌を実施いたします。



お客様へのお願い

- 事前予約でのご利用をお願いいたします。
- 店内ではソーシャルディスタンス（対人距離）の確保と、マスクの着用をお願いいたします。
- ロッカールーム，陶板浴のご利用時は、間隔をあけてご利用ください。
※ロッカールームでの会話は最低限をお願いいたします。
- ご来店いただいた際に、店内に設置しております除菌水や手洗いによって、手の消毒をお願いいたします。
- くしゃみや咳がでるときは、ティッシュなどで鼻と口を覆う等、咳エチケットをお願いいたします。
- 万が一、体調が優れない場合は施設のご利用をお控え頂きますよう、お願いいたします。

◆営業時間の変更

- ・平日) 10:00~14:00
 16:00~19:00 (最終受付: 18:00)
- ・土日) 10:00~18:00 (最終受付: 17:00)



ご予約・お問合せ ☎0465-43-7611
<http://onnetsu-hidamari.com>

ウイルスに負けない!

抗酸化陶板浴で 免疫力アップ!



抗酸化陶板浴で体を温めるとどうして免疫力が高まるの?

ウイルスの 侵入を防ぐ

体をほどよく温めるということを毎日続けていると、ウイルス感染を防ぐための体の第一バリアであるノドや鼻の粘膜や唾液中のIgAが増えます。

IgAは免疫グロブリンの仲間です。口や鼻から入ってきたウイルスを捕まえて体内への侵入を表面で防いでくれます。

体内のウイルスを 排除する

第一バリアを突破して体内に侵入したウイルスには、NK細胞やマクロファージなど白血球の仲間が初期の戦いを挑み、その後活性化したリンパ球が直接ウイルスを攻撃したり、抗体を作ってウイルスを中和したりして体内からウイルスを排除します。

これらの免疫細胞は、体温を上げて血流が増えるほど活発に働きます。

炎症を 鎮静化する

ウイルスが感染して体内の細胞で増え始めると、ウイルスの種類によっては肺などに激しい炎症を起こすことがあります。

炎症は酸化ストレスをもたらして体に様々な障害を与えますが、ほどよい温めが炎症を鎮静化させることが報告されています。

陶板浴中 での 注意点

- ☑ おしゃべりは控えましょう。
- ☑ フェイスカバーやタオルを使い、苦しくない程度に口元と鼻を覆いましょう。
- ☑ 汗からウイルスが排出されたという報告はありません。
- ☑ 脱衣場や休憩室の滞在時間はなるべく短くしましょう。

ウイルス感染もがんも、免疫力が強いのか弱いかで結果が大きく変わります。

免疫力の維持は日々の積み重ねです。

抗酸化陶板浴でほどよい温めを繰り返し、普段から免疫力を保ちましょう。