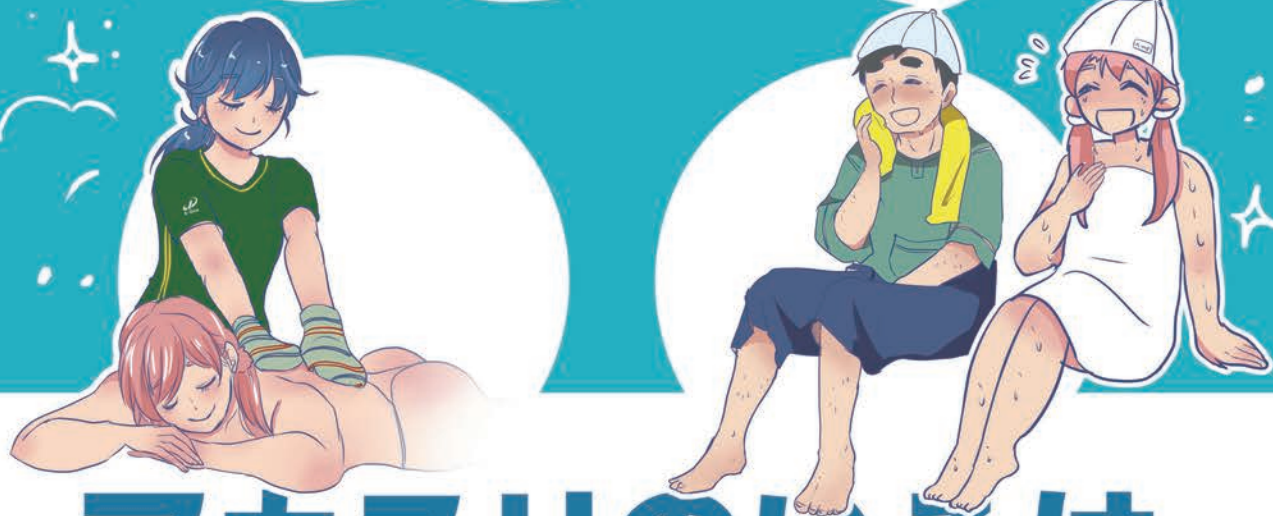


サウナの前にアカスリをするのがサウナーの新常識!

# アカスリと サウナで ととのつ



## アカスリのいろは

アカスリが10倍楽しめるヒミツとは…!?



脚本:株式会社エーワン

マンガ:おのだえり

# アカスリとサウナでととのう

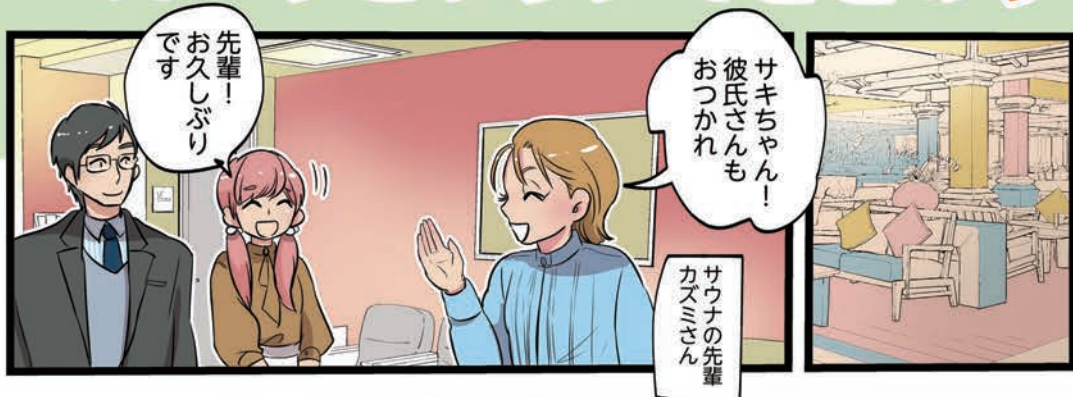


脚本：株式会社エーワン

マンガ：おのだえり



# アカスリとサウナでととのう



# アカスリとサウナでととのう

サウナーなら分かると思うけどサウナでとても良い汗が出た後の外気浴の方がととのうと思わない？

はい  
サウナで汗が上手く出ないと外気浴してもピンとこないことが多いです

**皮脂・アカは取りましょう**

アカスリは古くなった表面の角質をアカスリグロブでこすって取るんだけど、それと一緒に毛穴の汚れや老廃物で詰まった汗腺の詰まりが取れて汗が出やすくなるの

**サウナ前のアカスリの意味**

ドバドバ汗？

そうでしょう、アカスリした後のサウナだと体に負担なくドバドバ汗が大量に出るのよ

**古い角質は取りましょう**

クールダウン

それに古い角質が無くなると、皮膚の感覚が良くなるので新しい感覚の水風呂を楽しめるの

いいね、僕もやってみようかな

その後の外気浴は本当に凄いから今日はサキちゃんに実際に体験してもらいたいな

楽しみになりました！

# アカスリとサウナでととのう

## アカスリの起源について

アカスリは今から約2千年ほど前にローマ帝国のテルマエが発祥という説と

同じ頃の時代にフィンランドでサウナが生まれた時という説があるの ※所説あります



サキちゃん アカスリっていつ頃どこで生まれたと思う？

ええと 韓国で百年くらい前から??

日本では江戸時代の蒸し風呂でアカスリをしていたという記録があった

実はすごく昔から人々はアカスリとサウナやお風呂をセットで楽しんでいたので

今のアカスリが本格的に始まったのは1962年に韓国でアカスリグループが誕生してからね

1980年頃から日本でもとても人気になったそうよ

そんなに前からアカスリはあったんですね、知らなかったです。



よし！



今週は頑張ったからご褒美に先輩、私アカスリ予約します！

はい、

僕も！

ふたりとも楽しんできてね！

# アカスリとサウナでととのう



# アカスリの いろは

これでバッチリととのう



い



油分の膜が  
できるため  
使いません

アカスリの前は  
ボディソープや  
シャンプーは使いません。  
かけ湯をしてね

ろ



お風呂に  
15分以上つかって  
肌を柔らかくしましょう

は



時間になったら  
アカスリルームへ  
行きましょう

に

リピーター率  
No.1アカスリ  
マスターなら  
これ!

つよい

ふつう

やさしい

初めての方に  
オススメ!

肌の状態で3種類の  
アカスリグローブを選べます  
初めてなら  
やわらかいグローブを  
チョイスしましょう

ほ

もっと強く

グローブを  
やさしいものに  
変えてほしい

好みの強さは  
何度でも伝えて  
大丈夫です

へ

アカスリが  
終わったら  
サウナへGO

## と ととのった~!!



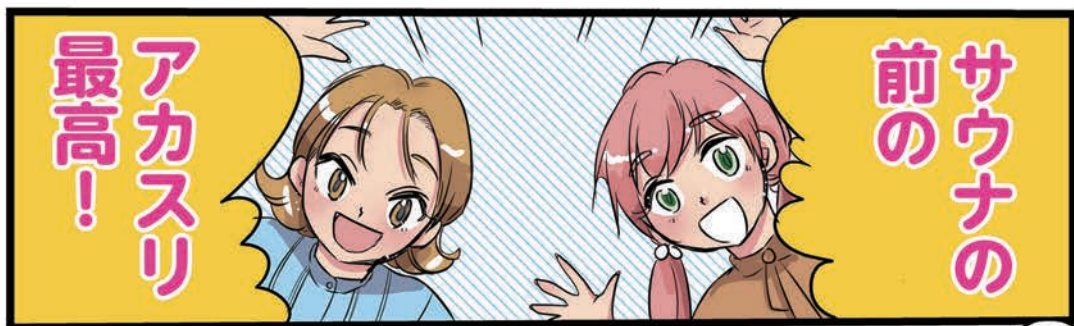
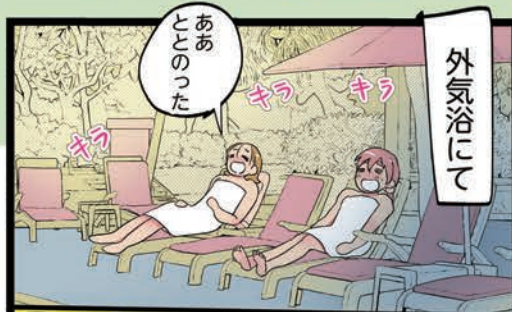
これが  
ドバドバ汗なんだ

じわ~

え  
なにこれ  
今までより  
サラサラの汗が  
沢山出てきて  
気持ちいい

アカスリ  
終了後のサウナ

# アカスリとサウナでととのう



## 最後に...

アカスリの後のサウナがおすすめ  
アカスリは月に2〜3回が効果的です。  
分からない事は何でもスタッフに聞いてください





サウナの前にアカスリをするのがサウナーの新常識!

# アカスリと サウナで ととのう



A-One

株式会社エーワン