

先月のご利用風景

暑い時期こそ



筋力トレーニング

お誕生日おめでとうございます

唾液腺
マッサージ

答えは
ヒラックスまで

ヒラックス犬山の最近

夏場のクーラーの使用による寒暖差、気温・気圧により自律神経が乱れ、血行不良が起こったまま秋を迎えると一気に夏の疲れが出る可能性があります。

ヒラックスで適度な運動とボディケアで循環を促し、お家でお風呂に浸かり、質の良い睡眠をとることで体調を整えていきましょう！

秋が旬のさつまいもやかぼちゃ、きのこは食物繊維が豊富なので腸内環境を整え、体を温める効果も期待出来るそうです🍠

秋山は最近コンパクトな電気蒸し器を購入しました！これで体を温める根野菜をたくさん食べようと思います！



ヤブガラシに要注意です！

長かった夏もようやく出口が見え始め、ほっとしたいところですが…秋はスズメバチの気性が荒くなる危険な時期でもあります。

飛んでいるスズメバチを見つけたら刺激を与えないようそっとその場を離れるのがいいのですが、気を付けて頂きたいのがこのヤブガラシ。スズメバチを強力に誘引するので、見つけたら小さいうちに抜いてしまうのが良さそうです🐝



※地域密着型なので、ご利用者様もご家族様も安心してお通い頂けます🎵

ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967