



ポールウォーク練習中



オイルマッサージ体験しました！



👤 ♀ 宮川の休日 👤 ♀



こんにちは宮川です👍

厳しい暑さが残りますが、皆様いかがお過ごしですか。

私は先月の夏休みの時、BBQ🍷🥕や音楽鑑賞をしたりと充実した夏休みとなりました😊

とてもリフレッシュできたのでこれから切り替えてがんばりたいと思います😊

☀ 熱中症対策 ☀

熱中症対策飲料の
人気おすすめランキング TOP7



・ 局所を冷やす

上の図のような箇所を冷やすと大きな血管が通っているので冷えやすいです。

・ 水分補給をしっかり

水分も大事ですが、塩分や糖分もしっかり摂りましょう。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438