

サウナ・スパで「サ活・ふろ活」6月より実施 ル道の夏ーぬる湯・激熱サウナ・クールソープで極上体験

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、2025 年 6 月 23 日（月）～9 月末まで、全国のスポーツクラブ ルネサンスのサウナ・スパエリアにて、夏の温浴イベントを実施します。



■ふろ活・サ活（温浴イベント）実施の背景

近年の健康志向の高まりや“ととのう”文化の浸透により、サウナやスパ施設への関心が急速に広がっています。当社は運動するだけではない“日常が彩り豊かになる”アイテムをご用意しており、夏はサウナ・スパでの新たな過ごし方を発見していただきたいという想いから、本イベントを実施します。

本イベントは昨年より実施し、大好評となりました。今年もすでにお客様から「この夏はいつから始まるのか？」といったお問い合わせをいただくなど、温浴イベントに対する期待感が高まっています。今年は「サウナ・スパ健康アドバイザー」の認定資格を持つスタッフが、サウナアンバサダーとしておすすめの「サ活」についてお伝えします。

「ぬる湯」・「激熱サウナ」・「クールソープ」で夏ならではの爽快感、日常の癒しや幸福感、ととのいをぜひお楽しみください。

■イベント概要

夏の暑さによる疲労やストレスを軽減し、「夏バテしない体づくり」をサポートするとともに、サウナやスパを満喫した後は心身ともにリフレッシュしていただけます。

<ぬる活>

お風呂を体温に近い温度となる 34℃～37℃に変更し、ぬる湯（不感温湯）を提供します。

- 暑いお風呂に比べて体力の消費が少なく、夏でものぼせにくくなります
- 副交感神経が優位になり自律神経の乱れを整え、心身共にリラックスできます
- ルネサンスからの帰途、ジンワリ温かく、さっぱりして帰ることができます

<ねっ活>

サウナと水風呂の温度設定を変更します。

- サウナ設定温度を 3 度～5 度アップすることにより、血行促進や疲労回復を助けます
- オートロウリュの頻度のアップにより発汗を促進し老廃物や疲労物質の排出がスムーズになります
- 水風呂の設定温度を 2 度ダウンすることにより副交感神経がさらに優位になり、深いリラックス状態から眠りの質を向上させます
- アロマの香りでリラックス効果を高めます

<ヒショ活>

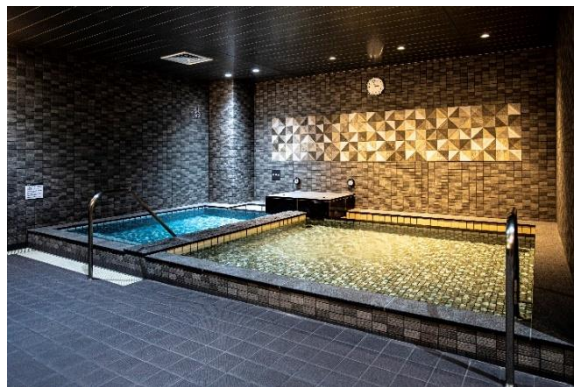
クールシャンプー・クールボディソープ・クール入浴剤を取り揃え、避暑を体感できるアイテムを提供します。

- 火照った体をクールダウンさせ、体感温度を下げます
- 清涼成分が刺激となり、気分が一新されて爽快感を味わえます
- 入浴後のほてりや汗戻りを軽減し、サッパリとした余韻に浸れます

※イベントの実施状況についての詳細は、各店舗までお問い合わせください。



ルネサンス亀戸 24



ルネサンス海老名ビナガーデンズ 24



ルネサンス・イオンタウンふじみ野 24



ルネサンス海老名ビナガーデンズ 24

▶ぬる湯：<https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=100240>

▶クールソープ：<https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=100241>

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設などで 285 施設(2025 年 3 月 31 日現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3F

代表者：代表取締役社長執行役員 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林
TEL：03-5600-7811 MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
