

最近のトピック②

～ 砂浴 ～



る身仕たく  
く、足く睡く  
に両サイド  
てある砂を  
かけていく。

首の楽な高さに  
砂を盛る。

胸の上は少なめに  
砂をかける。

ビーチパラソルが  
飛ばないように、  
スーパーの袋で  
砂袋を作り固定する。

ペットボトル  
水分の補給。

リクライニングの椅子の様なラインに掘るのがコツ。  
体の厚みよりも少し深めに掘ること。

おどろく程の効果！  
体も心もスツキリ内  
側からきれいになる  
砂浴、ぜひご参加下  
さい。

