

## 「夏バテはサウナで防ぐ」“ととのう”温浴イベント開催

—今年も全国のスポーツクラブ ルネサンスで順次実施します！—

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、2026年6月23日（火）～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、夏季限定の温浴イベントを順次実施します。



### ■ふろ活・サ活（温浴イベント）実施の背景

近年の健康意識の高まりや“ととのう”サウナ文化が広く定着し、温浴施設の利用ニーズはますます拡大しています。当社では運動するだけではない、日常をより豊かにする体験価値の提供を目指し、夏ならではのサウナ・スパの楽しみ方をご提案しております。

本イベントは昨年の実施時に、多くのご好評をいただき、今年も開始前から開催時期に関するお問い合わせが寄せられるなど、期待の高まりを感じております。今回は、「サウナ・スパ健康アドバイザー」の資格を有するスタッフが、サウナアンバサダーとして、より充実した「サ活」の楽しみ方をご案内します。

「ぬる湯」・「激熱サウナ」・「クールボディソープ」を組み合わせた夏ならではの温浴体験を通じて、爽快感とリラクゼーション、心身のコンディショニングをご体感ください。

## ■イベント概要

夏の暑さによる疲労やストレスの軽減を図りながら、「夏バテしにくい身体づくり」をサポートします。サウナやスパを満喫した後は、心も身体もリフレッシュしていただけます。

また、夏を元気に乗り切るカギは「暑熱順化」です。暑熱順化とは、身体が暑さに慣れ、上手に体温調節できるようになること。本イベントでは、サウナと運動を組み合わせることで発汗機能や体温調節機能を高め、暑さに負けない身体づくりをサポートします。熱中症対策はもちろん、疲労軽減や睡眠の質の向上にもつながる“夏の新習慣”をご提案します。

### <ぬる活>

浴槽の温度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、夏でものぼせにくい入浴環境
- ・副交感神経が優位になり自律神経のバランスを整える、心身のリラックス効果
- ・ルネサンスからの帰途における、じんわりとした温かさとさっぱりとした爽快感

### <ねっ活>

サウナ及び水風呂の温度・環境を調整し、よりメリハリのある温冷体験を提供します。

- ・サウナ設定温度を3度～5℃度上げることによる血行促進および疲労回復サポート
- ・オートロウリュの頻度向上による、発汗促進と老廃物・疲労物質排出の円滑化
- ・水風呂の温度を2℃引き下げることによる副交感神経優位化と、深いリラックス状態への誘導
- ・アロマの香りで、心地よいリラックス空間の創出

### <ヒショ活>

清涼感を楽しめるクールアイテム(シャンプー・ボディソープ・入浴剤)を取り揃え、暑さからのリフレッシュをサポート

- ・火照った体のクールダウンと体感温度低下効果
- ・清涼成分による刺激と気分一新、爽快感の提供
- ・入浴後のほてりや汗戻りの軽減と爽やかな余韻の持続



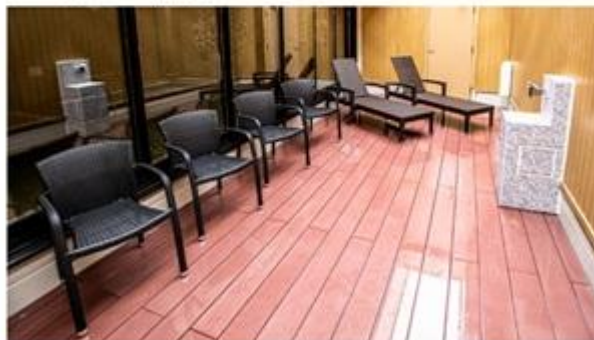
ルネサンス橋本



ルネサンス大和



ルネサンス名古屋熱田



ルネサンス蒔田

▶詳細ページ <https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=115905>

※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。

## ■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 330 施設(2026 年 3 月末日現在)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 年時代の Well-Being 共創カンパニー」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](mailto:ml_pr@s-renaissance.co.jp)

---