

報道関係者各位

2023年8月9日  
株式会社ルネサンス

## スポーツクラブ ルネサンスで期間限定「ぬる湯」イベント開催中! ～猛暑を乗り切る! お風呂にゆっくり浸かってリフレッシュ～

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：岡本 利治、以下「当社」）は、7～9月の期間、運営する全国のスポーツクラブ ルネサンスにおいて「ぬる湯<sup>※</sup>」イベントを開催しています。

「ぬる湯」イベントは、お風呂の湯温を通常の40℃から37℃に設定することで、ゆっくり浸かってリフレッシュしていただくことを目的としています。

当社は、お風呂やサウナなどのリラクゼーション施設を付帯した総合スポーツクラブならではの強みを活かし、このようなイベントを通して、健康づくりで大切な要素の1つである「休養」のとり方を提案してまいります。

※「不感温浴」とも云われ、水温設定がほぼ体温より少し暖かい 37 度前後に設定しているお風呂のこと。



### ■ ルネサンスの「ぬる湯」のメリット

#### ・エネルギー消費が少なく、夏でものぼせない

冷たくも熱くもない水温環境は脈拍、血圧、呼吸の安定を促します。頭がぼーっとしたりお顔のほてりなどの熱感から解放され、温浴を気持ちよく楽しむことができます。

#### ・副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできる

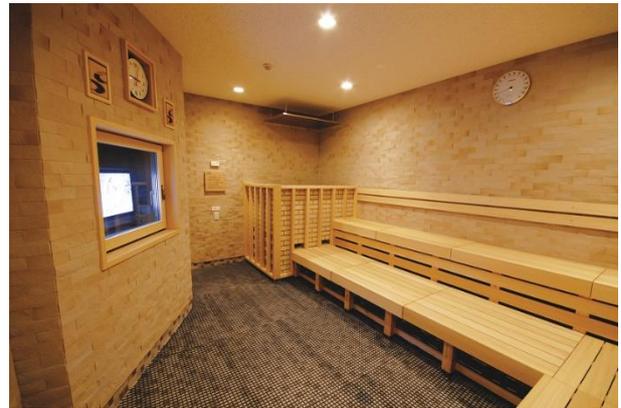
夏は外気の暑さは基より室内冷房の温度差は、身体へ大きな負担を掛けます。体温に近いぬる湯に浸かることで心身共に「お休みモード」に切り替わり、本来の正常な状態へリセットされ、ストレス解消に効果的です。

#### ・運動後、さっぱりして快適に帰宅

運動による汗は気持ちがいいとはいえ、その後はさっぱりしたいものです。湯船に浸かりゆったりしても、湯上がり後も汗をかくことなく、さっぱり快適に帰宅できます。

・ルネサンスのサ活×「ぬる湯」で最高のととのいを

トレーニング後のご利用はもちろん、仕事帰りにサウナ×「ぬる湯」のご利用など、その日の気分に合わせて、サ活と一緒に「ぬる湯」をお楽しみいただけます。



イベント実施期間、実施内容は店舗によって異なります。お近くのルネサンスにお問合せまたは、スポーツクラブルネサンス ホームページの各店舗ページ内ブログでご確認ください。

スポーツクラブ ルネサンス ホームページ <https://www.s-re.jp/>

以上

---

**【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）・瀬戸

TEL : 03-5600-7811 MAIL : [ml\\_pr@s-renaissance.co.jp](mailto:ml_pr@s-renaissance.co.jp)

---