



HaLEMU

CELEBRITY SALON

よもぎ蒸し手順



よもぎとマントを選ぶ

よもぎは4種類、マントは半袖と長袖をご用意しています。その日の体調や気分に合わせて、好きなものをお選びください。

1



着替え

全ての洋服・下着を脱いでマントだけに着替えて下さい。脱いだお洋服は籠の中に。

2



事前準備

髪留めのクリップやアクセサリ置き、充電器 Wi-Fi等をご用意しております。サイドテーブルにコンセントがございます。40分間は椅子に座る事になりますのでリラックス出来る状態に整えましょう！

3



よもぎ蒸し開始

座り方やよもぎの効果についてご紹介した冊子等が置いてありますので是非そちらをご覧ください。参考にしてみてください★

4



水分補給をしっかり

沢山汗をかきますのでしっかり水分補給をしましょう。よもぎ茶は栄養もたっぷりです！よもぎ茶がなくなってしまった場合や、暖かい飲み物が苦手な方はお水もご用意しておりますのでお気軽にお申し付けください。

5



着替え

お時間終了後は、タオルで汗を拭いて着替えて下さい。使用後のタオル・マントは裏返して、籠へ入れて下さい。

6



整肌

よもぎ蒸しの後は乾燥しやすくなります。化粧水・美容液・乳液をご用意しておりますのでご自由にご利用ください。サイドテーブルにドライヤーもございます。

7



終了

終了となります。よもぎ蒸し後は吸収しやすくなりますので、水分をしっかり摂取し、なるべくヘルシーな食事がお勧めです。

8