



ホットス  
HOTTOSは

元気クラブから生まれた体温向上事業です。

世界が認めた医療レベルの温熱マシン

ドーム型サウナ『スマーティ』

健康不安を解消し

イキイキハツラツとした

毎日をもたらしてくれるでしょう



国内特許 第1590079号  
米国特許 NO.6549809  
財団法人野口医学研究所品質推奨品  
電磁波安全登録承認 JQA-E00001 合格



■ 利用時間

【月～土曜日】 9時～22時  
【祝日】 9時～17時

■ 定休日

日曜日

■ 料金

会員区分	1回分	回数券(12回分)
元気クラブ会員	¥1,100	¥12,100
ビジター	¥2,200	¥24,200

■ レンタル・販売

レンタル	15日	¥22,000
	30日	¥33,000
運搬・設置費用	距離に応じて5,000円～	
販売	お気軽にご相談ください。	

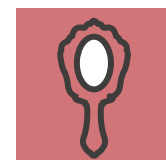
場所はとりません。電気代は1時間15円。  
メンテナンスフリーです。  
お気軽にお問い合わせください。

元気クラブ  
筋トレ・メツカ

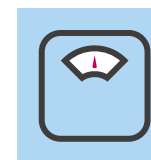
HOTTOS事業部  
〒781-1143  
高知県土佐市波介 4384-3  
TEL:088-852-7146



FOR



Beauty



shape  
up



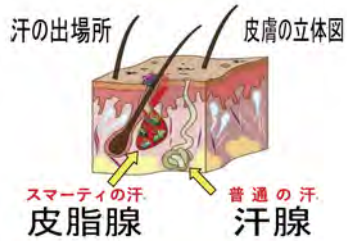
health

元気クラブ  
筋トレ・メツカ

## HOITOS スマートィで皮脂腺から汗をかく

スマートィによる炭素遠赤共鳴浴では入浴や運動でかく汗（汗腺）とは異なり、『皮脂腺』からネットリとした濃い脂の汗を出すことができます。

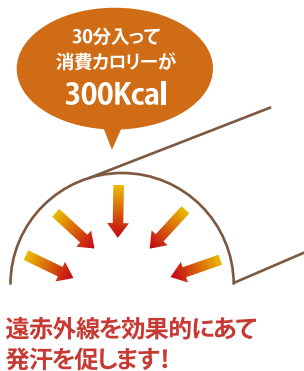
スマートィは炭と遠赤外線之力により、皮脂腺から普通のサウナなどでは出せない、**体内に蓄積される水銀・ダイオキシン・残留農薬・食品添加物・加齢臭の元・疲労物質・痛み物質・老化物質・脂肪・乳酸**などの有害物質を排出することができます。



## HOITOS スマートィで身体のすみずみまでしっかり温熱

生体の細胞がもっとも良く共鳴活動する5~20ミクロンの遠赤外線を、炭の輻射体から出る波長によって効率よく身体のすみずみにまで照射します。

体内の温度を40度前後にあげるとともに、体内毒素を体外に排出することのできる世界で唯一の体温向上解毒マシンです。



## HOITOS スマートィでダイエットをサポート

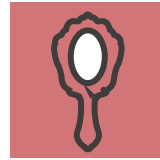
スマートィの温浴は30分間寝ているだけで、体内毒素を排出し、300キロカロリーを消費します。

これは速歩ウォーキング1時間20分に相当します。

## HOITOS スマートィは『ヒートショックプロテイン』を増量

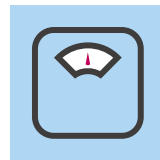
身体を温めると増える『ヒートショックプロテイン (HSP)』は、あらゆるダメージを修復してくれるタンパク質。スマートィで身体を温めることでだるい疲れをとり体力増強、関節の痛み改善、痩身美肌、細胞の若返りも期待できます。

# FOR



## Beauty 美容

- ・全身美容
- ・美肌
- ・化粧の乗りが良くなる
- ・ヒジ、カカトがツヤツヤに



## shape up 痩身

- ・運動不足
  - ・健康的に身体をシェイプアップ
  - ・過剰摂取した塩分・アルコールの追い出し
  - ・体内脂肪の燃焼
- おヘソの下から太ももの内側の順に脂肪が減ります。  
※バストは減らない



## health 健康

- ・体質改善
- ・低体温、冷え性、むくみ
- ・健康管理、体調の維持
- ・筋力増強
- ・早期疲労回復
- ・免疫力を高め不調を改善
- ・更年期、自律神経への不安
- ・肩こり、腰痛、ひざ痛、股関節痛
- ・寝つきや目覚めがスッキリしない



## スマートィお勧めの入り方

	体力に自信のない方		体力のある方	
	温度設定	時間	温度設定	時間
1回目	6~7	20分前後	7~8	30分前後
2回目	6~7	20~30分	8	30分前後
3回目	8	30~40分	8~9	40分
4回目以降	8	40分	9~10	40~50分
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>●温浴前後に必ず水分補給する。</li> <li>●体調の悪い時は使用しないこと。</li> </ul>			

## スマートィお勧めの週間頻度

月	火	水	木	金	土
発汗浴	共鳴浴		発汗浴		共鳴浴

### ■発汗浴

汗をかいて発汗熱により体内毒素を排泄し、体をリフレッシュする入り方（温度設定7以上、温浴時間30分前後）

### ■共鳴浴

汗をかかずに共鳴熱により体にエネルギーをチャージする入り方（温度設定5以下、温浴時間60分前後）