



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Masszázs-wellness árlista

Masszázskezelések

Relaxáló masszázs (25') 11 900 Ft
(50') 19 900 Ft

Nyugtató hatású olajjal végzett lazító, feszültségoldó masszázsfajta. Lassú, sok simító, mélysimító masszázsfogást, gyengédebb gyúrás alkalmazó technika. Fokozza a vérkeringést, enyhíti az álmatlanságot, oldja az izomzat feszültségét, elősegíti a relaxációt, és csökkenti a stressz hatásait.

Sportmasszázs (25') 11 900 Ft

A masszázs során az izmok lazítása, salaktalanítása történik. Sportos alkatú, erős, kötött izomzattal rendelkező Vendégeinknek javasoljuk sportolás előtt bemelegítésre, sportolás után lazításra.

Menedzsermasszázs (25') 11 900 Ft

A kezelés célja az irodai munka okozta izomfeszülések, a váll, a hát és a nyak fájdalmainak oldása. Csökkenti a fáradtságérzetet és a helytelen testtartás, illetve az ülőhelyzet hátrányos következményeit. Mindenkinek ajánlott, aki irodai, szellemi, ill. fizikailag megterhelő, állandó stresszes munkát végez.

Frissítő, revitalizáló masszázs (25') 11 900 Ft
(50') 19 900 Ft

Hagyományos gyúró, dörzsölő technikát alkalmazó masszázs. Lazító és egyúttal élénkítő hatással van a szövetekre és az izomzatra, felélénkíti a vérrellátást, helyreállítja a bőr funkcióit és a nyirokáramlást. Valódi fel-frissülésre, áthangolódásra vágyóknak ajánljuk.

Masszázs köpölyözéssel (25') 14 300 Ft

Speciális masszázstechnika, amely igen hatékony a letapadt izmok kezelésére, nyújtására és a keringés javítására. A vákuum élénkítő hatását kihasználó, egyedülálló kezelés ellazítja a testet, méregtelenít és javítja a test oxigénellátását. A masszázs első felében köpölyvel történik a hát kezelése, majd masszázzsal fejeződik be.

Kombi masszázs (talp+hát) (50') 19 900 Ft

Ezt a kezelést a legtapasztaltabb terapeutáink végzik a svéd hátmasszázs, valamint a talpreflexzóna masszázs fogásainak kombinálásával. Ez a kezelés kitűnő hatással van az idegrendszerre, izmokra, ízületekre, emellett relaxáló és stresszoldó hatású.

Frissítő talpmasszázs (25') 11 900 Ft

A talp rendkívül gazdag idegellátással rendelkezik, így különösen alkalmas arra, hogy rajta keresztül a szervezet egészét kezeljük. A masszázs elsődleges célja a megelőzés, a frissítés és a regenerálás. A masszázzsal segíthető az energia újbóli áramlása, az egészségi állapot helyreállítása és az immunrendszer erősítése.

Reflexzóna talpmasszázs (45') 19 900 Ft

A reflexológusok szerint talpunk a test mikrorendszere. Minden szervünk, testrészünk összeköttetésben áll a lábunkon található úgynevezett reflexpontokkal, melyek masszírozásával a legtöbb betegség eredményesen kezelhető. A reflexológus a megfelelő zónapontok masszírozásával növeli a hozzárendelt szerv vérbőségét, javítja az anyagcseréjét, a nyirok-keringését, ezáltal mozgósítja a szervezet öngyógyító erőit.

Stresszoldó fej- és nyak masszázs (25') 11 900 Ft

Igazi feszültségoldó masszázsfajta. Azoknak ajánljuk, akik az irodában töltött stresszes órákat, a vele járó nyak- és fejfájást szeretnék elfelejteni.

Gyermekmasszázs (20') 11 900 Ft

Stimulálja a keringési rendszert, csökkenti a feszültséget okozó hormonok szintjét, javítja az immunrendszer állapotát, miközben a cél a relaxálás és pihentető kapcsolat. A kezelés 6 és 12 év közötti gyermekek részére javallott.

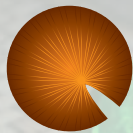
Nyirokmasszázs (25') 14 300 Ft
(50') 22 900 Ft

A nyirokkeringési rendszer a szervezet immunrendszere, védekező rendszere. A finom fogásokból álló masszázstechnika segíti a kötőszöveti folyadék áramlását. Segítségével a nyirokáramlás többszörösére növelhető, így megnő a mérgeanyagok felszabadulása és hatékony kiürítése. A nyirokmasszázs gyengéd, ritmikus mozdulatai kellemesen ellazítják a testet és nyugtatják a vegetatív idegrendszert.

Fej-, arc-, nyirokmasszázs (25') 11 900 Ft

A kezelés során az arc nyirokmasszázsával, illetve a hajas fejbőrön lévő megfelelő pontok átmozgatásával, nyomásával javul a fej vér- és nyirok-keringése, így friss oxigénhez és tápanyaghoz jutnak a sejtek, a fejbőr és a hajhagymák.

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Masszázs-wellness árlista

A'la carte kezelések

Thai bambuszmasszázs	(25')	14 300 Ft
	(50')	23 900 Ft

A bambuszmasszázs a Távol-Keletről származó exkluzív masszáz, mely során növényi olajat alkalmazva, bambuszrudakat használunk a testen a megfelelő nyomás érdekében. Relaxáló hatású, oldja az izmokban a feszültséget, az energetikai blokkokat, fokozza az anyagcserét, fájdalomcsillapító és gerincfájdalmakra is kitűnő hatású. A masszáz egyedi technikája különleges, kellemes, megnyugtató érzést nyújt. Kötöttebb, erősebb izomzattal rendelkezőknek ajánljuk.

Lomi-lomi masszáz	(50')	23 900 Ft
--------------------------	-------	-----------

A Lomi-lomi masszáz a Hawaii-szigetektől származó, különleges technikát igénylő masszázsfajta. A tenyérrel és alkarral történő masszázstechnika a tenger hullámzását utánozza. A masszáz elősegíti az emberi test izomcsomóinak és stresszes állapotának oldódását, segíti a testi-elméleti egyensúly stabilizálását. Kúraszerű alkalmazása fejt ki a maximális hatást, de már egy alkalom után is javulás érhető el.

„Yumeiho” – keleti alternatív masszáz	(50')	24 500 Ft
--	-------	-----------

A masszáz célja, hogy rendezze a testrészek szimmetriáját, valamint az akupunktúrás pontokon keresztül stimulálja a belső szervek öngyógyító folyamatait. Serkenti az életerő (csi) áramlását, s ezzel visszaállítja a testi folyamatok harmóniáját. Ízület helyreigazítására és kímogatására ajánlott.

Csokoládéolajos masszáz	(25')	11 900 Ft
	(50')	19 900 Ft

Csokoládés masszázskrémrel és olajjal történő masszáz. A csokoládé antioxidáns hatású, gátolja a szervezet sejtjeinek károsodását, hidratálja és feszesíti a bőrt, lassítja az öregedési folyamatokat. Lassú, lágy fogásokból álló technika, nyugtató, relaxáló hatású.

Holt-tengeri sópeeling aromaolajos hátmasszázzsal	(25')	14 300 Ft
--	-------	-----------

Tengeri só és tápláló olajok keverékéből összeállított bőrradírral végzett peelinggel kezdődik a hát kezelése. Ez puhítja, és lágyan megtisztítja a bőrt az elhalt hámsejtektől. A kezelést relaxáló hátmasszázzsal fejezzük be.

Fáradtláb-kezelés	(25')	11 900 Ft
--------------------------	-------	-----------

A láb tengeri só peelingje után a fáradt lábakat egy relaxáló, több technikát alkalmazó talp- és lábszárkezeléssel frissítjük fel. Visszeres lábra ellenjavalt!

Páros masszáz (ár: 2 főre)	(20')	22 900 Ft
	(50')	38 300 Ft

A páros masszáz során két masször párhuzamosan két vendég folyamatosan melegen tartott aromaolajjal történő kezelését végzi egy masszázskabinban.

Masszázs csomagok

5×25' masszáz	56 500 Ft
----------------------	-----------

5×50' masszáz	94 500 Ft
----------------------	-----------

Fürdők

Hévízi iszapfürdő	(20')	10 900 Ft
--------------------------	-------	-----------

Kádfürdő a hévízi gyógyiszap hatóanyagaival. Hatása teljes mértékben megegyezik a hagyományos hévízi iszapéval. A kádfürdő egyrészt a hévízi gyógyiszap jótékony gyógyító erejével, másrészt a fürdő relaxáló, nyugtató hatásával fejt ki az egész szervezetre a hatását.

Hévízi iszapgöngyölés	(20')	13 100 Ft
------------------------------	-------	-----------

A hévízi gyógyiszapot apróra őrölt formában visszük fel a testre. Az iszap kémiai hatása így erősebb, mint a normál iszappakolás, viszont nem olyan meleg, így elsősorban a bőrre gyakorol gyulladáscsökkentő, regeneráló, frissítő hatást.

California fürdő	(25')	8 900 Ft
-------------------------	-------	----------

Vízalatti, vitalizáló masszáz a zene élvezetével, fizioterápiás hatással 120 fűvókából. Kiválóan alkalmas feszültségoldásra, bőrfeszesítésre, izomlazításra, fájdalomcsillapításra. A zsírpárnák leépítésével karcsúsító hatást fejt ki. Javasoljuk cellulitizs csökkentésére, vérkeringés javítására.

Magnéziumfürdő	(20')	10 900 Ft
-----------------------	-------	-----------

A magnéziumtartalmú fürdőből felszívódva megemelkedik a vérben szervezetünk egyik legfontosabb nyomeleme, számos élettani folyamat meghatározó szereplője.

Hydroxur – víz alatti masszáz	(15')	8 900 Ft
--------------------------------------	-------	----------

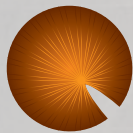
Speciális víz alatti vízsugármasszázs az egész testre. A kellemesen meleg víz lazítja az izmokat, a vízsugarak masszírozó hatása pezsdíti a vérkeringést. A kezelés relaxáló, izomlazító és salaktalanító hatású.

Aromaterápiás fürdők	(20')	8 900 Ft
-----------------------------	-------	----------

Relaxáló, frissítő, közérzet- és keringésjavító hatást érünk el a fürdővízhez adagolt illóolajok segítségével.

! Egészségpénztári elszámolhatóság!

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Gyógyászat árlista

Orvosi kezelések

Reumatológiai orvosi vizsgálat 25 000 Ft
(állapotfelmérés, anamnézis átbeszélése, tájékoztatás a javallatokról-
ellenjavallatokról, személyre szabott kezelési terv és időbeosztás készí-
tése)

Orvosi kontrollvizsgálat 12 500 Ft

Receptfelírás 4 000 Ft

Injekció (orvos által végzett) 10 000 Ft

Gyógytorna

A gyógytorna során a szakképzett gyógytornász-fizioterapeuta orvosi diagnózis alap-
ján állapotfelmérést készít, majd ennek alapján célzott, egyénre szabott kezelést vé-
gez.

Állapotfelmérés (20') 9 900 Ft

Gyógytorna (egyéni) (20') 14 900 Ft

Kinesio Taping

A Kinesio Taping egy Japánban kifejlesztett, a szervezet öngyógyító folyamatait akti-
vizáló, kémiai hatóanyagmentes, gyors és hatékony terápiás eljárás. A Kinesio Tape
szalag rugalmas pamut anyagból készült, változatos színű, bőrre ragasztható. A fáj-
dalmas területre helyezve a bőrreteget kicsit megemelve elősegíti a vérkeringést, fo-
kozza a nyirokkeringést, mérsékli a nyomást a megduzzadt izmokban, korrigálja az
ízületek kóros elváltozásait. A Kinesio Tape szalag használatát megelőzően kötelező
az orvosi vizsgálat és szakorvos jóváhagyása.

**A Kinesio Tape felhelyezését megelőzően kötelező az orvosi vizsgálat és a szak-
orvos jóváhagyása!**

Gyógytorna + Kinesio Tape felhelyezés (25') 17 900 Ft

Kinesio Tape felhelyezés + tanácsadás (15') 12 900 Ft

Terápiás kezelések

A kezelések előtt orvosi vizsgálat szükséges!

BEMER Mágnessterápia 7 900 Ft

Diadynamic 7 900 Ft

Elektromos kádfürdő 8 900 Ft

Gyógymasszázs (25') 11 900 Ft

Gyógymasszázs (50') 19 900 Ft

Gyógynövényfürdő 8 900 Ft

Infravörös fénykezelés 7 900 Ft

Ingeráram 7 900 Ft

Inhalálás (gyógynövényel, antibiotikummal, sóval) 7 900 Ft

Interferencia 7 900 Ft

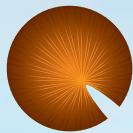
Iontoforézis 7 900 Ft

Izszappakolás 10 900 Ft

Izszappakolás (rész, max. 3 terület) 10 900 Ft

Izszappakolás* (nagyobb terület) 13 500 Ft

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Gyógyászat árlista

Krioterápia	7 900 Ft
Lökéshullám-terápia	8 900 Ft
Magnéziumfürdő	10 900 Ft
Négyrekeszes galvánfürdő	8 900 Ft
Oxigénterápia	7 900 Ft
Speciális pakolások (rész, max. 3 terület)	11 900 Ft
Speciális pakolások* (nagyobb felület)	14 900 Ft
Súlyfürdő	10 900 Ft
Szénsavfürdő	10 900 Ft
Szonoforézis	9 900 Ft
Tens	7 900 Ft
Ultrahang-terápia	8 900 Ft
Váltófürdő	8 900 Ft
Víz alatti sugármasszázs	11 900 Ft

*kúracsomag részeként +2000 Ft/kezelés foglalható!

Repuls

A repuls® pulzáló, nagy intenzitású hideg vörös fénnel működő készülék, amely hőhatás nélkül mélyen behatol a szövetbe. Serkenti a test saját regeneráló képességét és felgyorsítja a gyógyulási folyamatokat az egész testben különféle betegségek esetén.

Repuls kezelés 10 900 Ft

Denevérpád

E magyar fejlesztésű gyógyászati segédeszköz széles körben teszi lehetővé számos degeneratív gerincelváltozás gyógyítását és kezelését. Gerincpanaszok, deréktáji fájdalmak megszüntetésére, a gerinc és az izomzat nyújtására, gerincferdülés esetén az egyik leghatékonyabb megoldás. A nyújtáshoz a gravitáció erejét használjuk.

A Denevérpád használatát megelőzően kötelező az orvosi vizsgálat és szakorvos jóváhagyása!

1 kezelés (15-20') 8 900 Ft

Gyógyászati- és terápiás kezeléscsomagok

1 orvosi vizsgálat + 6 gyógykezelés 78 500 Ft

1 orvosi vizsgálat + 10 gyógykezelés 118 500 Ft

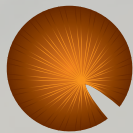
**Szakorvosi nyitó és záróvizsgálat
+ 20 gyógykezelés** 225 500 Ft

1 orvosi vizsgálat + 5 súlyfürdő 67 500 Ft

**1 orvosi vizsgálat
+ 5 iszappakolás (rész, max. 3 terület)** 67 500 Ft

**1 orvosi vizsgálat + 5 súlyfürdő
+ 5 iszappakolás (rész, max. 3 terület)** 118 500 Ft

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Beauty árlista

A tökéletesen hidratált arc bőr titka

Klasszikus arc,- nyak,- dekoltázmasszázs (25') 11 900 Ft

Aktív hidratáló arckezelés (40') 16 900 Ft

Clarté & Confort – az ultraszenzitív bőr speciális programja (50') 19 900 Ft

Nyugtató arckezelés rozácea, hajszáleres bőrre, jótékony hatásának köszönhetően halványítja a bőrpírosságot.

Sothys Gourmand arckezelés – limitált kiadás az évszakoknak megfelelő hatóanyagokkal (50') 19 900 Ft

Klasszikus feszesítő arckezelés (60') 24 200 Ft

SPA THERMAL arckezelés (60') 24 200 Ft

Nyugtató, hidratáló és tápláló hatású termásvizes kezelés, mely kizárólag parabén-, illat-, színezékmentes hatóanyagokat tartalmaz. Segítségével az érzékeny bőr ellenállóbbá válik a külső irritációkkal szemben.

Hydra HA4 – Intenzív hidratáló arckezelés (70') 34 500 Ft

Intenzív hidratáló kezelés 4 különböző méretű és szerkezetű hialuronsavval, melyek a bőr különböző rétegeiben fejtik ki hatásukat, így a bőr legmélyebb rétegétől kezdve a felszínig teljesen optimális hidratációt biztosítanak a bőrsejtek számára.

Tiszta és friss arc bőr

Mélytisztító alapkezelés (60') 24 200 Ft

Mélytisztító arckezelés problémás bőrre (90') 31 900 Ft

Mélytisztítás egyéb kezelések kiegészítéseként 10 400 Ft

Állítsuk meg az időt, ráncatlanítás mesterfokon!

Cryo Eye feszesítő szemránckezelés (40') 16 000 Ft

Exkluzív Sothys szemkörnyékapó kezelés, mely egyszerre szünteti meg a szem alatti sötét karikákat, valamint a szemhéj duzzanatát és mérsékeli a ráncokat is.

Pigmentation Management (60') 31 400 Ft

Biztonságos és látványos eredmények a pigmentfoltok halványítására, illetve teljes körű anti-ageing hatás várható a kezeléssorozat után. A bőrfelszín napról napra fényesebb és üdőbb lesz, miközben a pigmentfoltok mérete és száma csökken.

DX Glow Defence intenzív kezelés (70') 34 500 Ft

A természet erejével a környezet és a helytelen életmód (pl. szennyezett levegő, kék fény, UV, stressz, alváshiány, dohányzás) negatív hatásai ellen.

YOUTH IT – intenzív lifting és ráncfeltöltő arckezelés (80') 34 500 Ft

Intenzív fiatalító kezelés ultramodern, kizárólag növényi hatóanyagokkal. Egy klasszikus, de nem mindennapi kozmetikai kezelés, mely során feltöltődnek az apróbb ráncok és látványosan fesesebbé válik a megerecskedett bőr.

Secrets de Sothys (80') 51 100 Ft

A Sothys titka a tudomány, a finom érzések és a legnemesebb hatóanyagok ötvözése. Az extra ráncfeltöltés és lifting hatású arckezelés meghatározó illata a rózsza, fő hatóanyaga pedig a rózsza összetételből kivont értékes polifenolok, proteinek és glükóz származékok.

Thesera L Lifting kezelés, bio szálbehúzásos arckezelés (70') 52 900 Ft

Non-invazív arckezelés, bőrbé olvadó stimuláló, kollagénindukciós szálakkal. Lifting hatású kezelés, hámlasztással, a bőrben felszívódó bio szálak segítségével stimulálja a bőr saját kollagéntermelését, elősegítve a ráncok kisimulását, a bőr tömörségét, a bőr rugalmasságának a visszanyerését és a pórusok összehúzódását.

Férfiak

Sothys Homme kényeztető arckezelés (60') 25 700 Ft

A férfi bőr speciális igényei szerint összeállított revitalizáló arckezelés.

Sothys Homme arckezelés mélytisztítással (80') 31 900 Ft

Teljes bőrmegújító kezelés mélytisztítással, hidratáló bőrápolással.

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY



Beauty árlista

Innováció a szépségért

Rádiófrekvencia

A rádiófrekvencia által felmelegített szövetekben a bőr rugalmasságáért felelős kollagénrostok szerkezeti átalakuláson mennek keresztül és fokozódik a termelésük, így jól látható feszesedést eredményeznek. Az arcbőr fokozatosan visszanyeri rugalmasságát, a ráncok mélysége csökken, új csodálatosan fiatalos ragyogást adva az arcnak.

Mezoterápia

A mezoterápia során speciálisan kezelt rádiófrekvenciával a sejtmembránon lévő csatornáknak megnyílnak, így a hatóanyagok 90 %-a a sejtekbe jut, és ott fejti ki hatását.

Mezoterápia arckezelés + feszesítő arcmaszok

(50') 31 500 Ft

Mezoterápia arc-nyak-dekoltázskezelés + feszesítő arcmaszok

(60') 36 900 Ft

Rádiófrekvencia arckezelés + arc-nyak-dekoltázsmasszázs

(60') 31 500 Ft

Mezoterápia arckezelés + Rádiófrekvencia arckezelés + feszesítő arcmaszok

(70') 42 700 Ft

Mezoterápia arc-nyakkezelés + Rádiófrekvencia arc-nyakkezelés + feszesítő arcmaszok

(80') 47 900 Ft

Ragyogó pillantás

Szemöldökformázás

1 900 Ft

Szemöldökfestés

3 100 Ft

Szempillafestés

3 100 Ft

Selymes bőr

Gyantázás

arc

1 900 Ft

klasszikus bikinivonal

3 100 Ft

hónalj

3 100 Ft

láb térdig

4 400 Ft

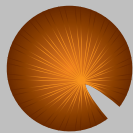
kar

4 400 Ft

láb végig

7 600 Ft

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.



HOTEL EURÓPA FIT

★★★★ superior Hévíz



VITALIUM
HEALTH AND BEAUTY

Beauty árlista

Kéz- és lábápolás

Manikűr (lakkozás nélkül)	8 800 Ft
Pedikűr (lakkozás nélkül)	11 900 Ft
CND Shellac lakkozás (kéz)	6 500 Ft
CND Shellac lakkozás (láb) 14 napig tartó, rugalmas, tükröfényes felületet eredményező lakkozás!	6 100 Ft
Shellac leoldás	1 500 Ft
Lakkozás (manikűr vagy pedikűr nélkül)	2 000 Ft
Lakklemosás	500 Ft
Lakkzselé eltávolítása (gépi)	kéz 2 500 Ft láb 1 500 Ft

Kérjük, hogy a kéz- és lábápolási szolgáltatások díját közvetlenül a szolgáltatónál szíveskedjen rendezni. A helyszínen készpénzes fizetésre van lehetőség.

Hajápolás

Hölgyek	Rövid (fülig)	Félhosszú (vállig)	Hosszú (váll alatt)
Száritás vagy rakás	8 000 Ft	9 000 Ft	10 000 Ft-tól
Vágás, száritás	11 000 Ft	12 000 Ft	13 000 Ft-tól

Dauer, vágás, száritás	21 000 Ft	25 000 Ft	30 000 Ft-tól
-----------------------------------	-----------	-----------	---------------

Festés	300 Ft / g + frizura
---------------	----------------------

Melír	200 Ft / g + frizura
--------------	----------------------

Intenzív hajápolás pakolással	2 200 Ft
Önálló kezelésként nem választható.	

Intenzív hajápolás regeneráló pakolással és fejmasszázzsal	2 800 Ft
Önálló kezelésként nem választható.	

Steam Pod – Keratinos hajfeltöltés (30')	3 000 Ft (+ száritás)
---	-----------------------

Hialuronsavas hajfeltöltés (30')	4 000 Ft (+ száritás)
---	-----------------------

Hair Trimmer – Hajvégrámpító hajvágás (30')	2 000 Ft (+ száritás)
--	-----------------------

Urak

Hajvágás hajfürdővel	8 000 Ft
-----------------------------	----------

Hajvágás hajfürdő nélkül	5 500 Ft
---------------------------------	----------

Extra hosszú vagy különösen dús haj esetén 10% felárat számítunk fel. Kérjük, hogy a fodrászati szolgáltatások díját közvetlenül a fodrásznál szíveskedjen rendezni. A helyszínen készpénzes fizetésre van lehetőség.

Az árak tartalmazzák az áfát. Az árváltozás jogát fenntartjuk. Stand: 2026. 03. 01.