

サウナ入り方ガイド

1



体を洗う : お風呂やシャワーで体をきれいにし、タオルでしっかり拭く。

2



サウナ : 無理なく5分程度から、体調に合わせて楽しむ。**ロウリュウ** : 慣れてきたら、熱さUPで発汗促進(かぼすの香りもどうぞ)。

3



水風呂 : サウナ後、汗を流してゆっくり入る(苦手なら冷水シャワーでOK)。

4



外気浴 : 休憩スペースでリラックス。

5



繰り返す : 2～3セットで効果を実感！

サウナ室 8分～12分 慣れない方は前回お伝えした通り **5分** から。無理のない範囲

水風呂 30秒～1分 脈が落ち着くまでゆっくり。

休憩(外気浴) 5分～10分 心身がリラックスし、体が冷えるまで。