

# 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。