

はじめにお読みください

本書で紹介している情報は、特別な表記がない場合、2018年6月現在の編集部調べによるものです。掲載の施設につきましては、讀者の方々に挙げていただいた中から編集部が選定いたしました。「あの施設がない!」というご意見もあるかと思いますが、独自性を重んじた結果とご理解いただけますと幸いです。
※各施設の入浴料につきましては、すべて平日料金とお考えください。

今、サウナ & SPA & 日帰り温泉が最高に熱い! 06

サウナ & SPA & 日帰り温泉

ブームを紐解くキーワード 10 08

まずは知っておきたい 基本の「き」 18

サウナ & SPA & 日帰り温泉



- マンガ家 タナカカツキさん 41
- WEBライター ヨッピーさん 68
- マンガ家 まんしゅうきつこさん 84

毎日のバスタイムが驚くほど変化する!
お風呂の新常識 70

女子でも絶対ととのう! サウナ BEST10 76

まだまだこんなにある!

日本全国 サウナ & SPA & 日帰り温泉 BEST200 86

22 サウナ & SPA & 日帰り温泉 BEST100

23 Part1 サウナ BEST50

50 Part2 日帰り温泉 & SPA BEST50



44 サウナの聖地! / サウナしきじ完全ガイド

10 今はいるべき 神SPA7

80 お風呂はこんなに進化している!
今、最もアツい!
ニューウェーブ & 個性派 SPA10

