



Sauna for Beginners
総力
特集
Part 02

先輩サウナーおすすめ!

サウナ施設57選



- | | | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 45 神戸サウナ&スパ | 60 天然戸田温泉 彩香の湯 | 67 塚原から風呂 |
| 46 キャナル・リゾート | 伊予の湯治場 喜助の湯 | 天然温泉 風の森 |
| 47 湯乃泉 草加健康センター | 鳥海温泉保養センター あぼん西浜 | あさぎり温泉 風の湯 |
| 48 東京新宿天然温泉 テルマー湯 | 61 白鳥温泉上湯 | 寿湯 |
| 49 琉球温泉瀬長島ホテル 龍神の湯 | すすきの天然温泉 湯香郷 | オアシス御殿場 |
| 50 ひょうたん温泉 | 尾白の湯 | スーパー銭湯 極楽湯 名取店 |
| 51 スパ・アルプス | 62 大滝乃湯 | スパ&カプセル ニューウイング |
| 52 ヨコヤマ・ユーランド鶴見 | 神戸みなと温泉 蓮 | 天然温泉アロマ |
| 53 アダム&イブ | 大垣サウナ | 星野リゾート OM07旭川 サウナプラトー |
| 54 サウナ&カプセル フジ栄 | 63 サウナセンター | 神の宮温泉 かわら亭 |
| 55 サウナ&カプセルホテル北歐 | ウェルビー今池 | 御老公の湯 |
| 汗蒸幕のゆ | カプセルホテル&サウナ ジートピア | 白山湯 高辻店 |
| 56 ウェルビー福岡 | 64 サウナ&カプセルホテル ルーマプラザ | 奈良ロイヤルホテル ラ・ロイヤル・スパ |
| サウナ&カプセル キュア国分町 | おまき温泉 スパガーデン和園 | 八尾グランドホテル |
| 57 湯らっくす | IZBA | |
| 58 ブラザホテル豊田 | 65 南光自然観察村 | |
| スパ&ホテル桜庵 | 畑冷泉 | |
| ホテル阪神大阪「阪神サウナ」 | The Sauna | |
| 59 ホテル舞浜ユーラシア | 66 アクア・ユーカーリ | |
| タイムズ スパ・レスタ | 朝日町環境ふれあい施設 らくち〜の | |
| サウナリゾートオリエンタル赤坂 | 辻わくわくランド 民宿 茶弥 | |
| | 南青山 清水湯 | |

069 サウナしきじ完全ガイド

「サウナーの聖地」と呼ばれるワケ



- 078 **プロサウナーに聞いた**
もっと気持ちよく入る方法
- 080 **全国ととのうサウナMAP**
- 082 **行って良かったサウナ**

- 先輩サウナーインタビュー
- 075 **酒井健太さん** (アルコ&ピース)
「しきじで理解した水風呂の違い」
 - 087 **久志尚太郎さん** (NEW STANDARD 株式会社 代表取締役)
「日本は世界を代表するサウナ天国です」
 - 100 **まんきつさん** (漫画家)
「頭がバカーンと開く感覚を求めて」
 - 102 **ヨッピーさん** (ライター)
「銭湯なしの生活にはもう戻れない」

090 「家サウナ」 はじめてみました!

入浴剤 合計28製品テスト検証
炭酸系 / 発汗系 / 温泉系



104 40℃10分間の全身浴で 疲れが取れてリフレッシュ! お風呂の新常識 67



Sauna for Beginners
巻頭
特集

はじめてのサウナ超入門!!

サウナで健康になるための基本の「き」医学博士が教えてくれました!

- 012 **STEP 1** サウナってそもそも何なの?
- 014 **STEP 2** サウナって何がそんなにいいの?
- 016 **STEP 3** よく聞く「ととのう」ってどういうこと?
- 018 **STEP 4** 理想のサウナってどんな作り?
- 020 **STEP 5** おすすめのサウナってありますか?
- 022 **STEP 6** やっちゃいけない危険なサウナの入り方



Sauna for Beginners
総力
特集
Part 01

絶対ととのう!

サウナの入り方



- 026 **【基本の作法】**
「サウナ→水風呂→外気浴」を3~4セット
- 028 **【サウナ室】**
座る位置と姿勢、適切な出るタイミング
- 030 **【水風呂】**
入ときの姿勢と呼吸法。「羽衣現象」とは
- 032 **【外気浴】**
「ととのうタイム」を満喫する5つのステップ
- 034 **【フィンランド式サウナ】**
ロウリュ、アウフグース(熱波)、ヴィヒタ
- 036 **【その他のサウナ】**
塩サウナ、ミストサウナ(スチームサウナ)、黄土サウナetc.
- 038 **【サウナのマナー】**
サウナ・水風呂・外気浴のシーン別マナー
- 039 **【サウナの効果】**
脳疲労を取るカギは「DMN」

024 SAUNA COLUMN サウナー御用達ドリンク 「オロポ」って何?



040 SAUNA COLUMN はじめてのサウナ体験 今年こそ“大人の社交場”にどっぷり浸かりたい

※本誌をお読みになる前に本誌は「MONOQLO」や「SPA&サウナ&日帰り温泉完全ガイド」などの記事をもとに再構成し、加筆・修正したものがああります。本誌に掲載している商品の価格や商品情報は2021年3月時点の取材を元にしています。価格は、特別な表記がない限りすべて税込み10%の販売実勢価格となります。商品によっては価格・仕様などが変更、販売が終了しているものがございます。あらかじめご了承ください。

