

絶対ととのう!

サウナ施設の選び方

- 45 湯乃泉 草加健康センター
- 46 神戸サウナ&スパ
- 47 The Sauna
- 48 東京新宿天然温泉 テルマー湯
- 49 スパ・アルプス
- 50 キャナル・リゾート
- 51 琉球温泉瀬長島ホテル 龍神の湯
- 52 湯らっくす
- 53 サウナ&カプセルホテル北歐
サウナセンター
- 54 ウェルビー福岡
アダムアンドイブ
- 55 ヨコヤマ・ユウランド鶴見
- 56 大垣サウナ
タイムズ スパ・レスタ
- 57 サウナリゾートオリエンタル赤坂
スパ&ホテル舞浜ユーラシア
Smart Stay SHIZUKU 品川大井町

- 58 湯のや天然温泉 湯吉郎
サウナ&カプセル キュア国分町
- 59 ウェルビー今池
カプセルホテル&サウナ ジートピア
サウナ&カプセル フジ栄
- 60 汗蒸幕のゆ
大滝乃湯
ザ・ベッド&スパ所沢
- 61 ひょうたん温泉
- 62 南青山 清水湯
たかの友梨 スパ&ホテル桜庵
サウナ&カプセルホテル ルーマプラザ
- 63 天然戸田温泉 彩香の湯
伊予の湯治場 喜助の湯
おまき温泉 スパガーデン和園
- 64 ホテル阪神大阪メンズスパ&サウナ「阪神サウナ」
IZBA
すずきの天然温泉 湯香郷

- 65 神戸みなと温泉 蓮
天然温泉 風の森
尾白の湯
- 66 鳥海温泉保養センター あぼん西浜
南光自然観察村
アクア・ユーカリ
辻わくわくランド 民宿 茶弥
- 67 スパ&カプセル ニューウイング
東上野 寿湯
オアシス御殿場
スーパー銭湯 極楽湯 名取店
あさぎり温泉 風の湯
塚原から風呂
- 68 エナジック天然温泉アロマ
白鳥温泉上湯
OMO7旭川 by星野リゾート サウナプラトール
神の宮温泉 かわら亭
プラザホテル豊田
白山湯 高辻店
奈良ロイヤルホテル ラ・ロイヤル・スパ
八尾グランドホテル



Sauna for Beginners 巻頭 特集

Sauna for Beginners Part 1

[基本編]

- 012
- 014
- 016
- 018
- 025

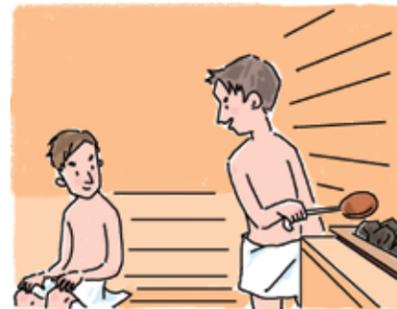
[応用編]

- 026
- 028
- 030
- 032
- 034
- 036
- 038

サウナの常識のウソホント

健康効果やダイエット……ネットを駆け巡る噂の真偽を医学博士が一刀両断!

絶対ととのう! サウナの入り方



- 012 サウナ・水風呂・外気浴「ととのう」ための順番
- 014 正しい入り方と切り上げ方の7大ポイント
- 016 「ととのう」っていったいナニ? に対する医学的解説
- 018 「サウナ浴の恩恵」で得られる健康効果
- 025 SAUNA COLUMN 効果を高める「サ飯」ってどんな料理?

- 026 サウナ室では座る位置で「ととのいやすさ」が変わる
- 028 冷たい水風呂が気持ち良くなる上手な入り方
- 030 外気浴のととのいタイムは約2分!
- 032 サウナの種類と上手な探し方
- 034 フィンランド式サウナは深部体温を早く上げる
- 036 フィンランド式で楽しむヴィヒタ・アウフグース
- 038 覚えておきたいサウナの注意点とマナー

※本誌をお読みになる前に
本誌は「MONOQLO」や「サウナforビギナーズ2021」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12月時点の取材を元にしてます。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。



まだまだある!

貸し切り&個室&個性派サウナ

- 74 唐桑御殿つなかん
THE GEEK
- 75 KAMAKURA HOTEL 77
MARUMORI-SAUNA
十和田サウナ
THE 錦糸町
- 76 ソロサウナtune
ロウリュウランド
西小山 東京浴場
恵比寿サウナー
マイサウナ 暖力
Ledin Spa

- 078 日本初の完全個室サウナ「ソロサウナtune」で
1人サウナを体験!
- 080 「ここでしか体験できない」
個性派サウナ全国MAP



先輩サウナーのコダワリも気になります!

- 082 立地? 雰囲気? サウナの温度?
ホームサウナの見つけ方



- 086 シングル水風呂は“祈りのポーズ”で乗り切る, etc.
**もっとサウナを楽しむための
サウナルーターティン**



- 090 サウナ行けない時はお風呂でも!
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 47



- 100 **家のお風呂快適化グッズ
Best selection**
入浴剤15製品比較テスト/全国温泉入浴剤
リラックスバスグッズ/シャワーヘッド

