

おすすめのサウナの入り方



サウナ 5~8分

体の水分をよく拭き取りサウナへ。



水風呂 1~2分

シャワーで汗を流し、水風呂へ。



外気浴 & 休憩 5~10分

水風呂のあとは、体をよく拭き休憩を。

①~③を3セット前後繰り返すのがおすすめです。

(サウナの合間には適度な水分補給も忘れずに。)