

サウナで“ととのう”ための6ステップ

サウナの入り方&マナー講座

サウナ室に入る前に
カラダをしっかりと拭きましょう

2



汗が
出やすく
なまよ

サウナ・湯船に入る前に
カラダを洗いましょう

1



サウナ室では
お静かに

4



水風呂に入る前に
汗を流しましょう

3



「サウナ→水風呂→休憩」を
3セット繰り返しましょう

5



※その日の体調と相談して、ムリは禁物!

水分補給はしっかりと!

6



ととのう
ための
6ステップ

TV、雑誌で取り上げられ続ける話題作!!

マンガ サウナ道

ドラマ
「サウナ道」の
原作マンガ

マンガで読むサウナ道
タナカカツキ

モーニングKC 発行 / 講談社

1~4巻 紙と電子で 大好評発売中!!



作品公式ツイッター @mangasado