

**NEW**

# サウナ座板 リニューアル しました！



利用したことのない人も  
今日からサ活  
始めませんか! (^ ^)!

とどのうって?



★以下のサイクルを3セットと程度繰り返すといわれています★

**サウナ(5~10分程度)**

**水風呂(1~2分程度)**

**外気浴(10~15分程度)**

