

北欧式TYLOのサウナ浴



①入浴前に体を洗
いましょう！



②しっかり水分補給してか
ら入浴しましょう！



③タオルを敷いたイスに
10分間座ってリラックス！



④シャワー室へGO！



⑤シャワーを浴びて
5分間休憩しましょう！



⑥時々石に水をかけて心地良い
蒸気に包まれましょう！



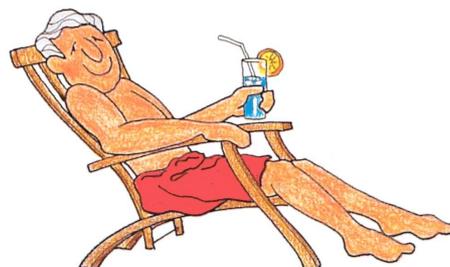
⑦再び10分間入浴します



⑧シャワーを浴びて
5分間休憩しましょう！



⑨満足いくまで繰り返し
入浴したら...



⑩入浴後は水分補給をしてのんび
り過ごしましょう！