

PRESS RELEASE

報道関係各位

ザボディショップジャパン株式会社

YourColor 株式会社

**TABISAUNA監修！ザボディショップの「ウェルネス」  
シリーズで、3つの新しいサウナの入り方を提案！  
オンライン&数量限定でととのうサウナキットの発売も。**



あらゆるジェンダーや年代、肌質の人に、心地よく美しい毎日と豊かで持続可能な地球環境へとつながる変化をもたらすビューティブランド「ザボディショップ」は、旅するサウナカップル

「TABISAUNA」監修のもと、昨年9月に発売したボディケアシリーズ「ウェルネス」3種を使用した、気分や自分の状態に合わせたサウナの新しい入り方を発案。4月21日（金）より公式オンライン限定で、ととのうサウナキット3種「リフレッシュサウナキット（6,160円）」、「活気あふれるエナジーサウナセット（5,280円）」、「休息のヒーリングサウナセット（5,280円）」を数量限定にて販売しています。

今回、ザボディショップとTABISAUNAが提案する新しいサウナの入り方では、触覚、臭覚、視覚などの五感を研ぎ澄まし、気分や自分の状態に合わせた新しい「整い」へと導きます。



カップルで「旅×サウナ」をテーマに日本全国の絶景でアウトドアサウナを広める活動をしているTABISAUNA。今まで無人島サウナ、滝サウナ、崖サウナ、雪サウナなど色々なロケーション約100箇所アウトドアサウナをしています。そんな彼らが気分や自分の状態に合わせてサウナに入りたいなと出会ったのが、3つのコンセプトがあるザボディショップのウェルネスシリーズ。

● ザボディショップのウェルネスシリーズ

ザボディショップが考える「ウェルネス」とは、自分自身が最も持続可能な状態にあることです。それは、私たちが伝えてきたセルフラブにも繋がります。そこで私たちは、健やかに充実した日々を過ごす上で重要な3つのルーティンを定義しました。それは、「休息をとること」「エネルギーを高めること」「呼吸を整えること」。「ウェルネス」の3シリーズは、このウェルネスルーティンを天然のエッセンシャルオイルの力でサポートします。



- BREATH（呼吸）を意識して入るサウナの入り方ー思考や身体をクリアにしたい



### 1セット目や、朝のサウナにおすすめ

サウナの中で呼吸を意識をすること、深く呼吸を意識を向けることで自分自身の思考や身体がクリアになる

- 新しいサウナの入り方～BREATHE 編

1.まずは呼吸のために開発された保湿バームをサウナに入る前に鼻下やデコルテなどに塗る

サウナ中でユーカリとローズマリーの香りに包まれ、深い呼吸を入れやすくなる。

その時にヨガやサウナ中でストレッチするのがおすすめ。



## 01

まずサウナに入る時は身体をリラックスさせるために呼吸を整えることが大切。

ゆっくりと温かい熱と蒸気を身体の中に入れます。

## 02

呼吸を整える際に、TABISAUNAがおすすめのアプローチ、ザボディショップの【ウェルネス カームバーム ユーカリ&ローズマリー】。

「呼吸」のために開発された保湿バームで、「鼻下やデコルテ、こめかみに塗ってからサウナに入ると、ユーカリとローズマリーの爽やかな香りですっきりとした気分になります。自分自身の思考がまとまったり、身体をクリアに整理できます。」



ウェルネス  
カームバーム  
ユーカリ&ローズマリー  
15g 1,980円(税込)

## 2.内気浴でボディクリームを塗ってリフレッシュ

ユーカリとローズマリーの香りに包まれ、身体もリフレッシュ！！穏やかな気持ちで自分自身の思考や身体を整えよう！



## 03

早速サウナに入っていきます！サウナに入る時ですが、最初は身体が冷えている状態です。いきなり高温だと身体に負担がかかりますので少し低温からじっくりと身体の体温を上げていきます。サウナの中で、ヨガやストレッチ、瞑想をするのもおすすめです。壁に浮かんできたことや自分の鼓動に耳を傾けましょう。デコルテや首筋をマッサージしてあげるのもおすすめです。

身体が芯がしっかりと温まったら、クールダウンに入ります。

## 04

しっかりと汗や水を拭き取って身体を熱を逃さないようにしましょう！外気浴でも呼吸を整えることに意識を向けていきましょう。

更に、肌の水分をふき取った後は、肌が乾燥しやすい状態になっています。そこで【ウェルネス ボディジェルクリーム ユーカリ&ローズマリー】を塗ることで、サウナの熱で逃げた肌の水分と油分を補うと同時にユーカリ&ローズマリーの香りですっきりリフレッシュ。自分自身の思考がまとまったり、身体をクリアに整理でき、体にゆっくり呼吸を入れやすくなります。



ウェルネス  
ボディジェルクリーム  
ユーカリ&ローズマリー  
200mL 5,060円(税込)

## 商品情報

- **【限定】リフレッシュサウナセット**～爽快なユーカリの香りとともにサウナですっきり整う～



- (公式オンライン限定/数量限定) リフレッシュサウナセット 6,160 円 (税込)

### 【セット内容】

#### <ボディクリーム>

- ・ウェルネス ボディジェルクリーム ユーカリ&ローズマリー 200mL

#### <保湿バーム>

- ・ウェルネス カームバーム ユーカリ&ローズマリー 15g

### ■購入リンク

<https://www.the-body-shop.co.jp/shop/g/g101093/>

### ■詳しい入り方はこちら

[TABISAUNA × THE BODY SHOP | 新しいサウナの入り方 with WELLNESS SERIES](#)

- ②BOOST (活力) をもたらすサウナの入り方—明るくイキイキしたい



サウナの2セット目以降に、身体の温度の変化を楽しみたい方、エネルギッシュになりたい方におすすめ

● **新しいサウナの入り方～BOOST編**

1. ボディオイルを首や髪の毛に塗ってエネルギッシュな気持ちに  
マンダリン&ベルガモットの香りを楽しみ、身体の変化を楽しもう！



**01**

サウナに少し慣れてきたところで、2セット目は身体に少しずつサウナで刺激を足して、エネルギッシュな気持ち呼び起こしましょう。

**02**

BOOSTの【**ウェルネスヘア&ボディオイル** マンダリン&ベルガモット】を手に取り、頭皮や首、デコルテをマッサージして体のリンパを流していきましょう。  
髪にも使えるこのオイルは、髪乾燥によるダメージを防ぐのにもぴったりです。

ウェルネス  
ヘア&ボディオイル  
マンダリン&ベルガモット  
100mL 3,850円(税込)

2. ロウリュや熱波師して、体の芯まで温め、豪快に水風呂でクールダウン！



## 03

これからアクティブにスタートするように、サウナでもロウリュをし温度をしっかりと上げていきます。  
芯から温まってくる感覚が自分でも感じられるでしょう。

## 04

熱を上げたサウナでは自分自身ともしっかり向き合え、何か新しい答えや明確な判断できるきっかけになるかもしれません。  
気分が心地よく活力がみなぎってくる感覚を体感できます。  
完全に身体が芯から温まったら水風呂へダイブ!!



3. 水風呂の後は、たっぷり全身塗り、活力みなぎるような香りと共に外気浴  
マンダリン&ベルガモットの香りに包まれ、リフレッシュ!  
明るくイキイキした自分に



## 05

最初から水風呂はダイブできなくてもOK!  
足や腕など、心臓から遠いところから徐々に水をかけてあげると身体が慣れてくるので、少しずつ肩まで入りましょう。  
理想は頭もしっかり冷やすとより良いです!  
アクティブなサウナの後の外気浴では【**ウェルネス ヘア&ボディオイル マンダリン&ベルガモット**】をたっぷり全身に。  
ジューシーなマンダリンの香りでリフレッシュし、外気浴することで**明るくいきいきとした自分**でいられます。

## 商品情報

- 【限定】 活気あふれるエナジーサウナセット～ジューシーなマンダリンの香りで気分転換～



### ■（公式オンライン限定/数量限定）活気あふれるエナジーサウナセット 5,280円（税込）

#### 【セット内容】

#### <ヘア&ボディオイル>

- ・ウェルネス ヘア&ボディオイル マンダリン&ベルガモット 100mL

#### <保湿バーム>

- ・ウェルネス カームバーム ユーカリ&ローズマリー 15g

#### ■購入リンク

<https://www.the-body-shop.co.jp/shop/g/g101094/>

#### ■詳しい入り方はこちら

[TABISAUNA × THE BODY SHOP | 新しいサウナの入り方 with WELLNESS SERIES](#)



- ③SLEEP（リラックス）するためのサウナの入り方～質の高い休息がとりたい～



### 寝る前や夜、休日におすすめ

- 新しいサウナの入り方～SLEEP 編

### 1.じっくり温度を上げ、目を閉じ、瞑想しながら入ろう



## 01

BOOSTで自分の身体を目覚めさせ、活力を感じた後の次のサウナは【静】。身体と心を整えるための自分への休息サウナです。  
 ここではじっくりと温度を上げていき、瞑想をしながら一日使った頭をクリアしていきます。  
 人に合わせなくてもいいです。  
 落ち着いて自分だけの休息时间へ向けて温まりましょう。

## 02

じっくりと身体がポカポカ温まってきたらゆっくりと水風呂へ。  
 もちろん無理はせずに慣れない方はすこしずつ水をかけていきましょう。  
 蒸気を逃さないようにタオルでしっかりと水分をふき取り、外気浴へ。



## 2. オイルをたっぷり塗り、1日頑張った自分にご褒美としてラベンダーとペチパーの香りと共に深いとのいへ

ピローミストを振りかけることでより深い香りに包まれ、安らぎの時間へ



ウェルネス  
マッサージオイル  
ラベンダー&ペチパー  
100mL 3,850円(税込)



### 03

最後は【ウェルネス マッサージオイル LA&ペチパー】をたっぷり全身に塗り込みます。

丁寧に優しく塗ることで1日頑張った自分へのご褒美として気持ちが高まるのを感じられます。

保温だけでなく、マッサージオイルですので、最後足や腕をしっかりマッサージしていきましょう。

ラベンダー&ペチパーの香りと、サウナで体がほぐれていくことで、ディープリラックスしたい時にとてもおすすめ。

### 04

さらに、外気浴のタイミングで【ウェルネス ピローミスト LA&ペチパー】を空間に振りかけるとさらに深い香りに包まれます...

目を閉じて頭をクリアにしてゆっくりと安らぎの時間へ。



ウェルネス  
ピローミスト  
ラベンダー&ペチパー  
100mL 3,190円(税込)

## 商品情報

- 【限定】ヒーリングサウナセット～こっくりとしたラベンダーの香りで癒しのひとときへ～



■（公式オンライン限定/数量限定）休息のヒーリングサウナセット 5,280円（税込）

【セット内容】

<マッサージオイル>

- ・ウェルネス マッサージオイル LA&ベチバー 100mL

<保湿バーム>

- ・ウェルネス カームバーム ユーカリ&ローズマリー 15g

■購入リンク

<https://www.the-body-shop.co.jp/shop/g/g101095/>

■詳しい入り方はこちら

[TABISAUNA × THE BODY SHOP | 新しいサウナの入り方 with WELLNESS SERIES](#)

● 旅するサウナカップル TABISAUNA とは



カップルで「旅×サウナ」をテーマに日本全国の絶景でアウトドアサウナを広める活動をしている。

フィンランド観光局が公認した カップルでフィンランドサウナアンバサダーとして任命される！

今まで無人島サウナ、滝サウナ、崖サウナ、雪サウナなど 色んなロケーションや自然を組み合わせ  
アウトドアサウナをしている。

最近ではテントサウナイベントやサウナツアーを企画や「アウトドアサウナプロデューサー」として活  
動や「絶景サウナハンター」としてTV出演など。

サウナイベントでは「絶景エクストリームサウナ」というイベント名で「一生に一度の体験」、  
施設では体験できないコンテンツを含めたイベントをプロデュース。

TABISAUNA : <https://tabisauna.jp/>

Official Instagram : <https://www.instagram.com/tabisauna.couple/?hl=ja>

Ltlink : <https://lit.link/TABISAUNA>

● ザボディショップとは

**CHANGEMAKING  
BEAUTY**



Effective. Ethical. Vegan.

ザボディショップは、美しさを通して人や社会、地球に変革を起こしていく、イギリス発のトータルビューティブランドです。世界中から集めた選りすぐりの原材料を用い、スキンケア、ボディケア、フレグランス、メイクアップといったあらゆるアイテムを展開。その歴史は、1976年に創業者のアニー・ロディックが、郊外の港町で天然原料をベースにしたハンドメイドコスメの店をオープンしたところから始まりました。「企業には世界をよくする力がある」と確信していた彼女の理念は、社会の不条理へ立ち向かうためのデモ活動や、今もブランドの根幹を支えている「コミュニティフェアトレード」など、一介の化粧品メーカーにとどまらないオリジナルで革新的な姿勢の源に。世界中へと規模を拡大し、自然環境や生物多様性を尊重しながら、美容のパワーで人々の生活に驚くべき変化を与えています。豊かさを向上させ、地球上のすべてをより“正しい”方向へと導くためのアクションこそ、私たちの目指す企業活動なのです。

URL：[www.the-body-shop.co.jp](http://www.the-body-shop.co.jp)

【本リリースに関するお問い合わせ先】

**ザボディショップ PR 古屋敷、園部**

TEL：03-3249-7136, 070-3127-5729 FAX：03-3249-7147

E-MAIL：[jp.pr-info@thebodyshop.com](mailto:jp.pr-info@thebodyshop.com)

**ザボディショップ製品のご掲載クレジット**

ザボディショップ

〒103-0012 東京都中央区日本橋堀留町1-9-11 NEWS 日本橋堀留町ビル

TEL：0120-992-570 URL：[www.the-body-shop.co.jp](http://www.the-body-shop.co.jp)