

報道関係各位

## 3つの新しいサウナの入り方発案！【ととのうサウナ】セット誕生！！

旅するサウナカップルTABISAUNA監修-ザボディショップの商品と掛け合わせた-気分や自分の状態に合わせたサウナの入り方

今回TABISAUNAが提案するサウナの入り方は、触覚、臭覚、視覚などなど五感をより深く感じ、気分や自分の状態に合わせた新しい「整い」へと導くサウナの入り方を紹介します。



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箇所でアウトドアサウナをしています。そんな自分たち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。

- 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。



このウェルネスシリーズとサウナの相性がとても良いと思い、自分たちがサウナの入り方に掛け合わせて3つの新しいサウナの入り方を発案！

- ①BREATH（呼吸）を意識して入るサウナの入り方—思考や身体をクリアにしたい

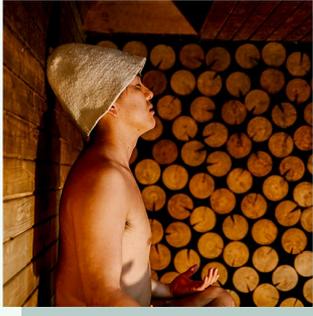


### 1セット目や、朝のサウナにおすすめ

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がおすすめアイテム、ザボディショップの【**ウエルネス 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。」



ウエルネス  
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、最初は身体の芯が冷える状態でいきなり高温だと身体に負担がかかってしまう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。

頭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。

身体の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の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【**ウエルネス 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。



ウエルネス  
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

【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/>

- ②BOOST (活力) をもたらすサウナの入り方ー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、エネルギーな気持ち呼び起こしましょう。

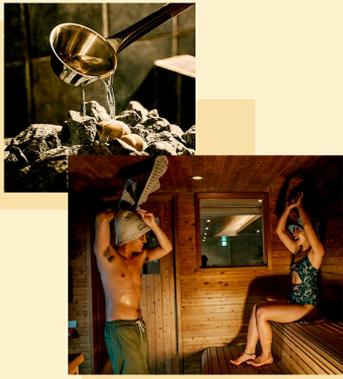
## 02

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！ 明るくいキキした自分に



## 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**明るくいま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

【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/>

- 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憩時間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&ベチバー  
100mL 3,850円(税込)



### 03

最後は【ウェルネス マッサージオイル  
LA&ベチバー】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&ベチバーの香りと、サウナで  
体がほぐれていくこととで、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&ベチバー】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&ベチバー  
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

【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/>

- ・「旅するサウナカップルTABISAUNA」監修-ザボディショップの商品と掛け合わせた-【気分や自分の状態に合わせたサウナの入り方】×【ととのうサウナ】セットの詳細

TABISAUNA特設ページ

<https://tabisauna.jp/thebodyshop/howto/sauna/>

THE BODY SHOP

<https://www.the-body-shop.co.jp/shop/e/esauna/>

#### • こちらの新しい入り方を体験できるイベントの詳細

ザボディショップのウェルネスシリーズを使った新しいサウナの入り方を体験できるイベント。

【日程】5/13(土)9:00～14:00

【場所】サーマルクライムスタジオ富士

【定員】20名（満員御礼）

【内容】①BREATHE（呼吸）ヨガ講師によるサウナヨガ体験＋商品体験

②BOOST（活力）熱波師によるエンタメ熱波＋商品体験

③SLEEP（休息）ヒーリングサウナによる瞑想サウナ＋商品体験

#### • 今回のプロデュース内容

TABISAUNA

▷ウェルネスシリーズでサウナの入り方に合わせて入る新しいサウナの入り方を発案。

▷TABISAUNA特設ページ制作・デザイン

▷TABISAUNA特設ページで使われる写真撮影

▷新しいサウナの入り方紹介～SNS投稿

▷イベント企画・提案・サウナーインフルエンサー招待・SNSでの拡散

#### • 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る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>

Litlink : <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タ・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

YourColor 株式会社 PR 松本

TEL : 080-1159-9077/EMAIL : [rio@your-color.co.jp](mailto:rio@your-color.co.jp)

YourColor株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtmes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/52287](https://prtmes.jp/main/html/searchrlp/company_id/52287)