

【サウナの心得】

みんなでととのうためのマナー



サウナ室での
会話は控えるべし



カラダに負荷を
あたえすぎるべからず



サウナ室で場所取りを
するべからず



カラダの汗をしっかりと
流して入水するべし



こまめに水分をとるべし



カラダの水滴を拭いて
入室するべし