

サウナ履歴書

フリガナ	ミハラ ケンジ
氏名	三原 健司
1990年2月20日生 (32歳) / サウナ歴(3ヵ月)	



私が初めてととのったあの日

(サウナとの出会い/最初にととのった施設/入り方/初ととのいの感覚など) ※文字でも/絵でも自由にご記入ください

なんとなく興味はあったけど、ちゃんと行き始めたのが
秋のツアーから。

最初1ヵ月くらいは3セットやってみたけど、なかなか「ととのう」感覚がなく
こんなものか...と思っていたのですが、11月に長野のうるおい館で
3セット終わった後、あったかい露天風呂に浸かってみると
身体のカが抜け、頭がスッキリする感覚があり「これだ!」ってなりました。

歳	月	わたしのサウナ史 (サウナにまつわる印象的だった出来事/施設をお書きください)
32	9	全国ツアー中で身体の休め方に悩んでいた頃にサウナ...よと言われた
	9	大阪の個室サウナに行ったら店員がグイグイくるんで怖くなり、しばらく活動休止
	10	とはいえツアーが始まれば疲労は溜まるので高知にて活動再開
		ツアーの移動日にサウナ探しがマイブームに。
	11	長野にて初ととのいに成功。

最もととのったシチュエーション/施設

北海道でサウナでしっかり身体を温めた後、
水風呂に入らず出たのですが、帰り道の
外気に触れた時、最高でした。

サウナでの発見/サウナで得た気づき

生姜湯飲んでからサウナに入ると汗すごい。

自身の活動のお知らせをどうぞ!

22
2月●日ミニアルバムでる

ワタシにとって「ととのいり」とは?

新世界