

サウナ履歴書

フリガナ	ナツカ ユウウ
氏名	中務 裕太
5年1月7日生 (30歳) / サウナ歴(1年)	



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

メンバーのアランくんとかしおがいつもサウナに行っていて、めちゃくちゃいいと言っていたので行ってみたらハマりました。
水風呂が苦手だったのですが、限界までサウナで熱々になってから水風呂に入ったら感じた事のない感覚でこれがととのうかという感じでハマりました。

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)

歳	月	
29	5	東京ドームの屋外サウナでテントサウナで水風呂が汗かいたらすぐかたです。
29	11	クラスという高級サウナで物たの中にテレビがあって長時間居るのハル裕でした。

最もととのったシチュエーション/施設

東京ドームの屋外サウナです。雨の日で5月で
ほど良く涼しくて気持ち良かったです。

サウナでの発見/サウナで得た気づき

熱さと冷たさの後に気持ちよくなれる
という事で、痛みなくして待つものなしという
言葉の意味を改めて感じました。

自身の活動のお知らせをどうぞ!

GENERATIONS 10周年YEARのライブツアーが
3月24日から始まります!
リリースの毎日です!

ワタシにとって「ととのい」とは?

心身のリセットです!