

# サウナ履歴書

フリガナ	
氏名	渡辺 美優紀
年 月 日 生 ( 歳 ) / サウナ歴 ( 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記入ください

サウナ好きのお友達と遠くサウナのあり方へ。  
みんなサウナに行き、私も遅れてみんながととのっている中  
半信半疑でサウナ室へ。そしてがんばって水風呂へ。  
寒くなる前にととのいチェアに寝転びました。

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)
5		祖母と銭湯に通う。サウナが水風呂ってととのいカレターとの祖母を見て、いっも不思議に思っていた。
28	8	初ととのい
29	10	Ume Yamazoe に行く。出身地奈良県にある大自然ととのいスポット。
29	10	Ume Yamazoe 大衆的なサウナ施設へ挑戦。寝転ぶチェアになくて座る所しかなくて椅子にたけと見事完壁してととのう。
29	11	amanee という千葉のサウナ付きの宿に宿泊。バブルサウナがわい。滝も眺めながらととのう。
29	12	スパotts おおたかに行く。ととのいの 2022年のサウナシヨラン 1位

最もととのったシチュエーション/施設

スパotts おおたか

サウナでの発見/サウナで得た気づき

サウナの中で瞑想しているところの感謝がうまれときまう。

自身の活動のお知らせをどうぞ！

ワダンにとって「ととのい」とは？

ストレス発散、美し健康