

今月の特集

美容!健康!癒し!

ウェルネススタイルなごや

サウナ
特集

私が紹介します!



市長からのコメント

どえりゃあ!!ナゴヤのサウナで
スカッとしようやあ!!
「サウナの聖地ナゴヤ」を
みんなで盛り上げてちょうよ!!

名古屋市長 河村たかし

ウェルネススタイルなごやは、市内観光の中でも、美容や健康、癒しに着目したスポットなどを提案する名古屋発の都市型観光プロジェクトです。名古屋でも人気上昇中のサウナ! 年末も近づき、頑張った自分の身も心もサウナで癒しませんか?

上手に入って、心身ともに快調に!

サウナは血行が促進され、疲労回復などの効果をもたらすと言われています。

① 頭と体を洗う

汚れを落とすことで皮膚の汗腺が開き、汗をかきやすくなります。その後、体をよく拭きます。



② サウナに入る

8~12分を目安に無理のない範囲で入ります。初めての方は下段に座るのがおすすめです。



③ 水風呂に入る

かけ湯で汗を流してから、水風呂に入ります。



④ 休憩する

椅子に座ったり、ベッドで横になったりして休憩します。



②~④を3~4回繰り返します。

※体調不良時などは利用を控え、健康状態に合わせてご利用ください。
参考:日本サウナ・スパ協会「サウナの上手な入り方ルール」

進化する名古屋のサウナが面白い!

ウェルビー

名古屋のサウナ文化の発展をけん引してきた名店



サウナシアター名古屋(栄店)

モニター・照明・音響を完備。サウナヨガなどのプログラムも行われます。



熱波師によるアフグース(栄店)

たっぷりの蒸気で一気に汗が噴き出します。 ※写真は今池店

アクセス 栄店 地下鉄東山線「栄」駅から徒歩5分 ☎262-1126

KIWAMI SAUNA

古民家をリノベーション。新しさと伝統を融合させる風雲児



最新式のサウナ室

室内は酸素濃度が高いため息苦しくなく、居心地の良い空間です。



水深2メートルの水風呂

全身を水にゆだね、体を解放してリラックスできます。

SaunaLab Nagoya

本格的なフィンランドサウナが体験できる施設



女性専用エリアも充実!

非日常を味わえる空間が広がります。

アクセス 地下鉄東山線「栄」駅から徒歩7分 ☎238-2131 ※Web予約優先

若い方を中心に、全国のサウナファンが名古屋を訪れています。サウナを組み込んだ市内観光も楽しいですよ!



ウェルビー
代表取締役
おねだ ゆきたか
米田行孝さん

KIWAMI SAUNA
代表取締役
なかしまあつき
中島惇生さん

営業時間・利用方法
などはこちら→



サウナの後は食堂で

サウナ飯



ラムしゃぶ

しゃぶしゃぶでさっぱりヘルシーに!
ラム肉の独特な旨味が楽しめます。

アクセス 地下鉄鶴舞線「浅間町」駅から徒歩1分 ☎080-6928-2994

※男性専用。女性は第2水曜日・第4日曜日のみ利用可能

営業時間・利用方法
などはこちら→



サウNAGO!キャンペーン

~年末年始は“聖地なごや”でととのえよう!~

Instagramキャンペーンに参加して、市内のサウナスポットを巡りましょう!

対象施設でサウNAGOパネルと一緒に撮った写真を投稿していただいた方の中から、抽選でサウナグッズをプレゼント!

受付 12/9(土)~1/8(月・祝)

応募方法 ウェルネススタイルなごや公式 Instagram アカウント(@well.nago)をフォローし、
「#サウnago」「#wellnestylenagoya」のハッシュタグをつけて写真を投稿



サウNAGOパネル

詳細はこちら→



市内には魅力的なサウナスポットがたくさんありますので、この機会に訪れてみませんか?

