

腰痛

猫背

肩こり

不眠

側湾



Sapporo
sauna cotan
サウナコタン

サウナコタンで 背骨コンディショニング ～腰痛＆猫背を改善しよう～



体操とサウナやお風呂の相乗効果で
極上の整う感覚を味わおう

ご予約＆申込み



STEP 1
日時選択

2025/09/20(土)
10:00 - 11:00

残り13

※ご予約時の日時選択
✓チェックを忘れずに♪



こたろう



マイナス5歳の美姿勢へ

1時間の体操で



日時

2025年9月20日(土) 10:00~11:00

場所

サウナコタンサッポロ 2階 芝生エリア
札幌市豊平区西岡4条3丁目7-45 【駐車場110台】



プラン

A 心身満足しっかり整うコース 3,000円(税込) ←おすすめ!

● 背骨コンディショニング60分のご参加とレッスン後サウナコタンをフリータイムで施設利用

B 体操で整うすっきりコース 2,000円(税込)

※お支払いは現地払いとなります

● 背骨コンディショニング60分のご参加 ※レッスン後11時以降～は退館となります

対象

うつ伏せができる方 ※外傷・骨折・妊娠またはその可能性がある方は安全面からご参加できません

定員

限定13名さま ※ご予約先着順

持ち物

- ヨガマットか大きめのバスタオル ● 長さのあるタオル(80cm以上)
- 動きやすい服装 ● 飲み物

講師

背骨コンディショニング協会認定 スペシャリスト 三好まり子(MARICO)

問合せ

QRコードの読込や、予約方法等のお問合せは下記メール宛にご連絡下さい
メール: sebonede.kawaru@gmail.com 担当 三好

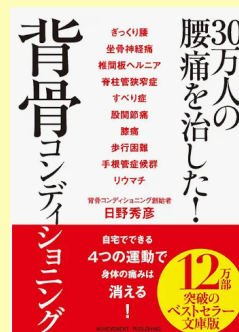
背骨コンディショニングとは？



背骨の歪みが原因で引き起こるカラダの痛みや不調を
体操や筋トレで根本となる原因から解消していきます
プロのアスリートも取り入れる札幌生まれ人類初のプログラム

腰痛や猫背改善のメリット 8

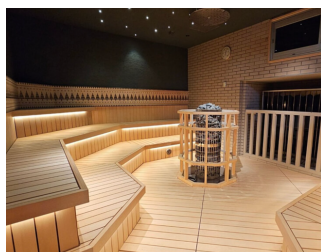
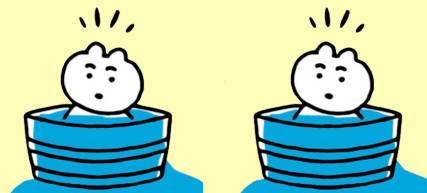
- ①肩こりの改善につながる
- ②疲れにくい体になる
- ③代謝アップ冷え性改善
- ④内臓が元気になる
- ⑤呼吸が深くなる
- ⑥見た目年齢マイナス5歳
- ⑦気分が前向きになる
- ⑧心に余裕ができる



一般社団法人
背骨コンディショニング協会



サウナコタンとは？



サウナコタンサッポロは、札幌市豊平区西岡に
位置するサウナが楽しめる日帰り温浴施設です
旧「たまゆらの灯」をリニューアルし2024年4月
にグランドオープン。プロサウナーである
「ととのえ親方」こと松尾大氏が監修の北欧の世
界観を感じれるサウナ室、開放感のある外気浴
スペース、充実したフードメニューに、ゆっく
りとくつろげる環境が老若男女に大人気です！

