



砂浴族たち

る身仕たく
く、足く睡く
に両サイド
てある砂を
かけていく。

首の楽な高さに
砂を盛る。

胸の上は少なめに
砂をかける。

ビーチパラソルが
飛ばないように、
スーパーの袋で
砂袋を作り固定する。

ペットボトル
水分の補給。

リクライニングの椅子の様なラインに掘るのがコツ。
体の厚みよりも少し深めに掘ること。

おどろく程の効果！
体も心もスツキリ内
側からきれいになる
砂浴、ぜひご参加下
さい。

