

サトシ<sup>®</sup>  
ととのえる。  
BY HARU FITNESS

日本初！

パーソナルジム

×

パーソナルサウナ

今までありそうでなかった二つの組み合わせ。

世田谷区にパーソナルトレーニング、ヨガ、ピラティスのジム運営を行う株式会社paradigm(所在地：東京都世田谷区、代表：春木靖隆)は、

国内初となるパーソナルトレーニング×パーソナルサウナという、ありそうで無かった夢のコラボを実現しました。また、パーソナルサウナでは初となる水シャワーではなく、水風呂を完備。映像、音楽、アロマなどを駆使し五感へのアプローチで最高の“ととのい”の場を演出。

店名「サトレ®ととのえる。」を11月12日(金)、同じ世田谷区の三軒茶屋にオープンしました。

※パーソナルサウナは12月25日オープン。

- 
- 「サトレ®ととのえる。」 詳細URL : <https://www.studio-haru-fitness.jp/>

# 三軒茶屋の新しいランドマーク。 サトレ®ととのえる。

昨今日本では、“お一人様”が流行り、カラオケの様な娯楽から焼肉などの飲食店まで様々な場所がパーソナルスペースを重んじる時代となってきました。

一方で、いくら一人の時間を作ろうとしてもスマートフォンやSNSなどから常に新しい情報が届き、心と体が同時に休まる時間を作りづらい時代とも言えます。

また、コロナ禍ということもあり、アフターコロナであっても今後のライフスタイルは大きく変わっていきこうとしています。

そんな時代だからこそ完全プライベートな空間、パーソナルスペースで“ととのう”までの全行程が完結するサウナが合っています。

最近ではサウナ施設が軒並み出来ていますが、人気な施設は大体“密”です。気にされる方はサウナが好きでも行けないですね。しかしパーソナルサウナは自分一人しかいないので気にする必要がないのです。

そんな夢の様な空間で、極上の“ととのい”と“トレーニング”を実現させたのがサウナとトレーニングの“サトレ®ととのえる。”です。

# サウナ室の特徴

サウナブームにより、スタイリッシュな施設やラグジュアリーなソロサウナが増えるなか、当施設は心も体も“ととのえる”サウナにしたいと考え、お洒落なサウナではなく、都会にしながら自然を感じられるサウナを作りました。

サウナ室はセルフロウリュができる本場フィンランド式サウナ。

熱したサウナストーンにアロマ水をかける”ロウリュ”を行うことで体感温度が上がるため、発汗作用を促進でき、より効率的に汗をかくことができるようになっております。

一般的なサウナと違い湿度が高いため、息苦しさはなく、サウナ自体もゆっくりとお楽しみ頂けます。

ロウリュ用のアロマ水は色んな種類の香りをご用意しており、お客様自身でお選び頂くこともできますので、その日の気分にあった香りをお楽しみ頂けます。

体の冷却は水シャワーではなく水風呂を用意しており、水は専用のチラー(冷却装置)で気持ちいいの良い温度に設定。

休憩場所(ととのいスペース)には“ととのう”ための音楽・環境音のBGMが流れており、壁にはコンセプトに合わせた自然の映像を投影。白樺の木やヴィヒタ(白樺の若枝なども束ねたもの)もあり、自然と一体化することができます。

ととのい椅子も早いもん勝ちではありません。自分専用の椅子がありますのでゆっくりととのうことができます。

最近では音楽、照明などカスタマイズできる所ができてきていますが、好きだけではととのいきれません。

“ととのう”を極めた人間が監修した、まさに五感の全てで最高の“ととのい”を感じられる空間が完成しました。

# サウナへのこだわり

サウナ室は2部屋あり、  
それぞれにコンセプトがあります。



一つめは。

## ◇kaamos sauna (カーモスサウナ/極夜のサウナ)

フィンランドの極夜をコンセプトにしたサウナルーム。

部屋の中は薄暗く、副交感神経を優位にし易い環境になっています。

サウナ室のわずかな灯りに集中することで視覚からの情報を遮断し、感覚を研ぎ澄ませ、マインドフルネス(瞑想)を促します。

休憩場所(ととのいスペース)には、フィンランドの極夜の時期に最も美しく見えるとされるオーロラの映像を投影。

都会にいながらにしてフィンランドの大自然の中で、極上の“ととのい”に包まれます。

## ◇valo sauna

(ヴァロサウナ/光のサウナ)

二つめは。

四季折々の光をコンセプトしたサウナルーム。

部屋の中は明るく、その時々季節に合ったBGMや環境音が流れています。サウナ室には季節に合わせた香りのアロマ水を用意。季節が変わる度に表情を変える、日本ならではのサウナルームです。

休憩場所(ととのいスペース)には、季節を感じられる自然の映像を投影。

(例：春⇒桜の映像、夏⇒海の映像、秋⇒紅葉の映像、冬⇒雪の映像など)

忙しい日常の中でいつの間にか過ぎていく季節をゆっくりと感じ、前向きな気持ちへとリフレッシュできます。



## 完全最高効率型。

パーソナルトレーニング、マシンピラティス、  
パーソナルヨガなどもできる当スタジオ。

フィットネスだけでも、メタボ解消、三代疾病の  
予防、血行促進による肩こり、腰痛改善、自律神経の  
調節回復、見た目が変わることにより自信がつき、  
振る舞いが変わり、人生すらも変わります。

もっと、たくさんの効果がありますが、サウナと  
組み合わせることで更なる効果が望めます。

マンツーマンのトレーニングで効率よく身体を鍛えととのえたら、最高のヒーリング空間で集中し、室温、大自然な映像とアメニティまで、細部にまでこだわったサウナでもととのえる。

『痒い所に手が届く。』そんなスタジオとなっております。



# 会社概要

社名：株式会社paradigm

所在地：東京都世田谷区用賀3-13-10 ゼネラルビル2F

電話：03-3707-1710

問合せ先：080-3978-1168（代表 春木）

設立：2015年8月18日

事業内容：フィットネスジムの運営

店舗情報：本店（用賀店）

東京都世田谷区用賀3-13-10 ゼネラルビル2F

三軒茶屋店

東京都世田谷区太子堂5-4-10 Felicas太子堂2F

HP：<https://www.studio-haru-fitness.jp/>

LP：<https://satore-haru-fitness.jp/>