SAUNA HERBAL CUP® JAPAN 2026

基本ルール

1. 人数規定

ピーリング及びハーバルリチュアルは全てハーバルマスター 1 名のみで行わなければならず
ハーバルマスター以外のいかなる者もサウナ室内で出場、サポートをしてはいけない。
ただし事前準備及びプログラム中のサウナ室外でのサポートは 2 名まで可能とする。

2. 時間規定

プレゼンテーションは、ピーリング実施日の指定時間までに準備する。
各プログラムの直前準備時間は、開始 20 分前から 15 分間とする。
各プログラムの所要時間の上限はそれぞれ以下となる。
　プレゼンテーション：最大 5 分
　ピーリング：イントロダクション最大 3 分＋ピーリング最大 12 分（合計最大 15 分）
　ハーバルリチュアル：最大 16 分
規定時間に収まらなかった場合は減点、失格対象となる。

3. プログラム規定

ハーバルマスターの責任で道具を準備し整理することとする。
使用するタオル、扇などに細かい規定はない。
バケツ・ラドル・水・氷・お湯は主催者側にて準備もあるが、自身の道具を持ち込むことも可能とする。
必ず事前にテーマ・照明効果・BGM データ・使用アロマ・ハーブ（天然のものに限る）を提出することとする。
音楽は MP3 データにて 1 つのファイルに編集し提出することとする。また、バックアップ用として当日 USB メモリ等で持ち込むこととする。
衣装に関する細かい規制はない。

4. タイムテーブル規定

タイムテーブルは、全て大会運営委員会で決定する。

5. 上位者特典

地方予選においては、上位 4 名に「日本選手権」への出場権を付与する。
日本選手権における上位 2 名には『Sauna Herbal Cup 決勝戦』への出場権を付与する。
また、以下の通り主催者が費用を負担する。
　優勝者：海外渡航費用、滞在費用、および大会登録料の全額
　準優勝者：滞在費用、および大会登録料（※海外渡航費用は除く）
なお、上位者が決勝戦への出場を辞退した場合は、第 3 位まで出場権を繰り上げる。
第 4 位以下の繰り上げは行わない。

2026/6/15 更新 公益社団法人 日本サウナ・スパ協会