Sauna.Log（サウナログ） メディアキット

運営：たむすぐ。｜Instagram @37.log｜ブログ tamusugu.com｜2026年11月15日時点 v1.0

全国550施設以上を、全部自分で巡った記録。

全国のサウナを実際に訪問し、Instagramとブログで実録レポートを発信しています。取り上げるのは、自分が訪問した施設だけ。それが読者との約束であり、このアカウントの信用の基盤です。

基本データ

Instagram	@37.log（サウナログ｜全国サウナ巡り）／フォロワー 284人／投稿 36件
ブログ	Sauna.Log（tamusugu.com）／公開記事 85本
サウナイキタイ	「たむすぐ。」名義で訪問記録（サ活）を継続投稿
訪問実績	全国550施設以上（北海道〜沖縄、海外はフィンランド・エストニア）
投稿ペース	Instagram 週3本（火・木 19:30／土 11:00）＋ブログ連動

フォロワーの属性（2026-11-15時点）

年齢は25〜34歳 37.2%／35〜44歳 32.6%／45〜54歳 20.6%と、25〜54歳で約90%を占めます。居住地は日本国内が97.9%で、横浜・大阪・札幌・川崎など全国に分散。「次のサ旅の行き先」を探している、行動半径の広いサウナ好きが中心です。

強み

・実訪問の厚み：550施設以上の訪問記録と、本人の言葉で書かれたサ活がすべての選定の根拠。施設ティアリストに基づく「選抜」企画が看板です。

・独自の物差し：「冷冷交代浴」（温度の違う2つの水風呂を行き来する実践。言及施設だけで56施設）、ノスタルジックサウナ、貸切サウナ、地域を巡るサ旅プランなど、切り口の企画化が得意です。

・二媒体の作り分け：Instagramは「保存して旅の計画に使う」選抜・まとめ投稿、ブログは検索で長く読まれる詳細レビューと旅のまとめ記事。セットでの掲載が可能です。

ご依頼いただけること

・施設の掲載：Instagramカルーセル（選抜・個別紹介）＋ストーリーズ＋ブログ詳細レビューのセット掲載

・招待・先行体験：新規開業・リニューアル・プレオープンなど。実際に訪問しての掲載が前提です

・商品・サービスのレビュー：サウナグッズ、アパレル、ドリンク、宿泊サービスなど。実際に使用しての感想を掲載します

・選定・コメント協力：サウナ特集への選定協力、コメント提供など

看板企画（ピン留め3本）

プロフィール上部に固定している3企画が、アカウントの世界観と選定基準を示す看板です。「最強施設選抜」（本人のティアリストによる殿堂入り＋5選）／「冷冷交代浴選抜」（首都圏編・地方編）／「ノスタルジックサウナ特集」（写真集『NOSTALGIC SAUNA』掲載10施設を全訪問・コンプリート）。

お約束（掲載の条件）

・掲載するのは、実際に訪問・使用した施設・商品だけです

・評価の内容や表現の方向性はお約束できません。「正直なレビュー」が読者の信頼の基盤だと考えています

・PR・提供であることの表記（ステルスマーケティング規制への対応）を必ず入れます

・掲載時期は通常の投稿スケジュールに組み込んで調整します。具体的な条件は内容によりご相談ください

お問い合わせ Instagram：@37.log のDM／ブログ：tamusugu.com の「PR・掲載のご相談」ページ（フォーム）

数値は2026年11月15日時点の実測です。本キットは毎月更新します。