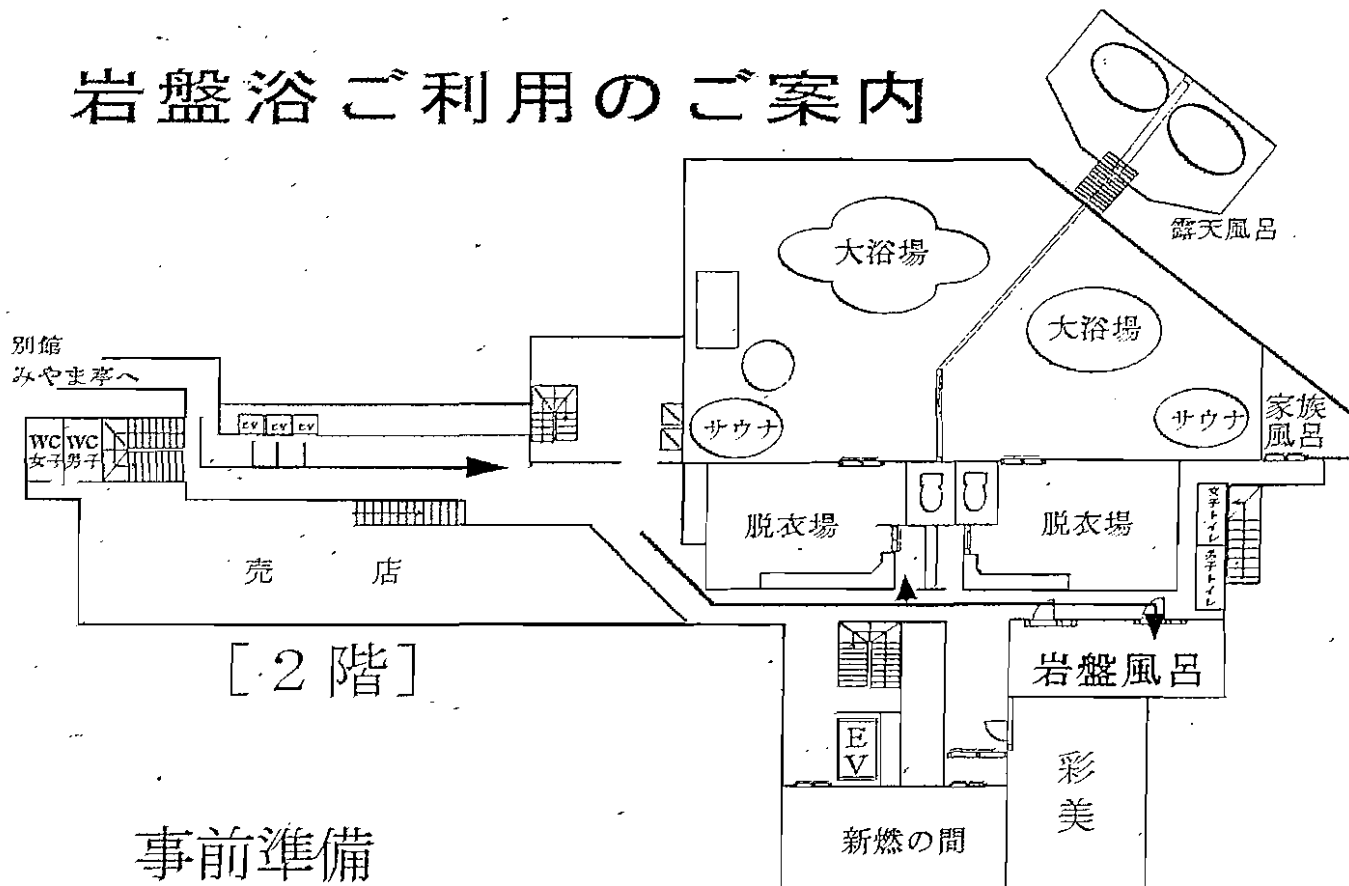


岩盤浴ご利用のご案内



事前準備

大浴場の脱衣所で専用の浴衣を着用してください。

(予め、大浴場でシャワーを浴びておく事をお勧めいたします。)

岩盤浴の入り方

1. 岩盤石にバスタオルを敷き、枕にもフェイスタオルを巻いてその上に腹ばいに寝てください。敷物の使用で心地よい温度が身体全体に伝わります。
2. 仰向けで10分間入浴する。
長い入浴は体調を悪くする恐れがあります。ご自分の体調に合ったペースで入浴してください。
3. 休憩室に移動して5分程身体を冷ましてください
多量の汗が出ますので、水分を十分取りながら休憩してください
4. 再度入浴する。

以上 2～4を2・3回繰り返します

終わりましたら、バスタオル・フェイスタオルを持って出て、大浴場内の脱衣所の返却ボックスに、入れてください

籠は大浴場にそのまま置いてください。フロントに返却する必要はありません