

サウナの楽しみ方



① 水分を補給する

サウナではたくさん汗をかきますから、水分補給をしておきましょう。



② 体と頭を洗う

他の利用者へのエチケットとして大切ですし、皮膚から汚れている状態では汗をかきづらくなります。



③ サウナに入る

6～12分を目安に、無理のない範囲で入りましょう。

サウナは座る位置が高いほど体感温度も上がるため、必要に応じて下段に移動しましょう。



④ 野外シャワーで汗を流す (夏期間中はプールに飛び込み！)

サウナを出たら、かいた汗をかけ湯で流してから水風呂に入ります。目安は2分程度です。



⑤ サウナから野外シャワーの流れを繰り返す

水風呂から上がった後、体を軽く拭いて再びサウナに戻ります。



⑥ 休憩 (外気浴)

最後の水風呂から出たら、体をふいてしっかり水分補給しながらゼログラビティチェアでリラックスタイム！

2時間貸切 料金



4名様定員
1人様につき
2,200円 (税込)

アメニティ セット (ご利用料金に含む)



バスタオル +
フェイスタオルセット



室外用サンダル



ゼログラビティチェア
(先着順)