

岩盤浴注意事項

※水着着用でご利用ください。



◆岩盤にバスタオルを敷き、**水着**でご利用ください。

※バスタオルはフロントにてレンタル貸出（210円）がございます。

◆うつ伏せ10分、仰向け10分、休憩5分を目安にしてください。

※休憩時には十分な水分補給を行い、ワンクール25分を2セット行なってください。

◆**水分補給**は十分行なってください。

※水分は最低500～600ml。汗をかきやすい方は、1リットルくらいご用意ください。

※スポーツドリンクなど、塩分やミネラルを含んだもので水分摂取しましょう。

水分補給エリアを
ご利用ください。



◆**体調不良時は、ご利用を控えましょう。**

※普段の入浴より体に負担が掛かります。風邪気味、疲労感が強い時、生理中は控えましょう。

健康増進には週1回、ダイエット効果を期待するなら週2～3回がオススメ。
老廃物を汗と一緒に排泄するデトックス（解毒）効果が期待できます。
美肌づくりなら汗と皮脂を出して皮脂膜生成。タオルで拭き取るだけでOK！