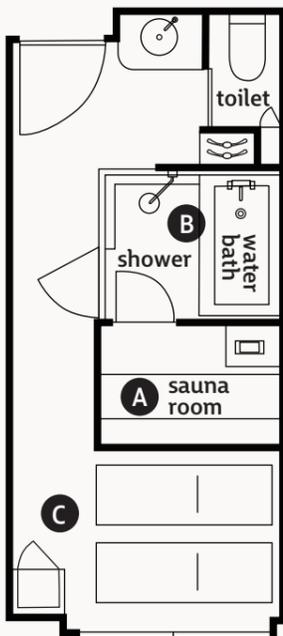


個室サウナのご利用方法

リラックス効果や健康効果を最大限に引き出すために、安全かつ正しいご利用方法でお楽しみください。
サウナ温度 90～100℃

SAUNA ROOM

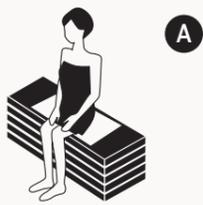


1. 事前準備

- ・照明の調整：リラックスの為室内は暗めの雰囲気になっています。
洗面横のスイッチや鏡、浴室入口横のスイッチやブラインドでお好みの照明に調整してください。
窓を開ける際は隣地から室内が見えないようブラインドを必ず閉めてください。
- ・水風呂の準備：浴槽にお好みの温度で水を溜めます（溜まるのに 20 分程かかります）。
温度をより冷やしたい方は洗面横のお電話で“555”を押し、フロントに氷をご所望ください。
- ・Bluetooth の設定：“AVWAR501”を選択してください。お好みの音楽でサウナをより楽しむことができます。
- ・水分補給：サウナに入る前は十分に水分を飲んでおきましょう。脱水症状を防ぐためにとっても重要です。
お水はサーキュレーター下の冷蔵庫に入っています。
- ・身体を清潔にする：サウナに入る前にシャワーを浴び、汗や汚れを流します。
また、タオルでしっかり水分を拭き取りましょう。

2. サウナに入る

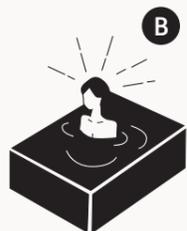
- ・最初のサウナセッション（5～10分程度）
初めての場合は無理せず短時間から始めましょう。
サウナにあまり慣れていない方は温度に身体を慣らすため、最初は下段の席に座るのがおすすめです。
深くゆっくりとした呼吸を心がけ、リラックスします。
- ・ロウリュ（可能なら試してみる）
ロウリュとは、サウナストーンに水をかけて蒸気を発生させる行為です。
サウナ入口の桶にアロマウォーター（飲料用ではありません）をご準備しています。発汗が促進され、
気分がリフレッシュします。



5-10 minutes

3. 水風呂に入る

- ・サウナから出たら、まず汗をシャワーで流すことが重要です。
- ・水風呂は 10～20 秒程度入りましょう（慣れている人は 1 分程度でも OK）。
- ・入る際は、ゆっくりと身体を水に沈めるのがポイント。急激に入ると心臓に負担がかかることがあります。



10-20 seconds

4. 休憩を取る

- ・水風呂の後は、寝椅子に座って休憩します。心拍数が落ち着き、全身がリラックスする「ととのう」感覚を味わえます。
タオルで身体を拭き、バスローブを纏い寝椅子でリラックスしてください。
- ・休憩時間は 5～10 分程度が目安。



5-10 minutes

5. 繰り返す

- ・サウナ → 水風呂 → 休憩を 2～3 回繰り返すと効果的です。自分の体調を見ながら、無理のない範囲で行いましょう。

注意点

- ・体調管理：めまいや不快感を感じたらすぐに休む。
緊急の場合はサウナ室足下にある緊急呼出ボタンを押すか洗面横の電話で”555”を押しフロントの者を呼んでください。
- ・アルコール摂取後は避ける：アルコールは脱水症状を引き起こしやすく事故の原因となるためご利用をお断りしています。
- ・適切な水分補給：サウナ後には再び水分を取ることを忘れずに。

このプロセスを守ることで、サウナのリラックス効果を存分に楽しむことができます。

ご宿泊の方で個室サウナをご予約された方はチェックアウトまで何度でもご利用いただけます。
また、ご利用後 1F ラウンジにて 1 杯無料でドリンクをお楽しみいただけます。(1 回のご宿泊で 1 名につき 1 杯まで)
適度にご利用で素敵な時間をお過ごしください。