

岩盤浴の入り方

事前準備

岩盤浴の効果を最大限に得て頂くために、下着をはずし、**専用の浴衣**を着用してください。また、運動後は汗を流してからご利用ください。

注：バスタオルはお持込み頂いて結構ですが、専用の浴衣以外は着用にならないください。
Tシャツやバスローブ、下着等の着用はご遠慮ください。

1

腹ばいで5分入浴する



岩盤のうえにバスタオルを敷き、籐の枕にフェイスタオルを巻いて、その上に腹ばいで寝てください。
(籐の枕にタオルを巻かないと、一時的に肌に跡がつく可能性がありますのでご注意ください。)

2

仰向けで10分入浴する



長時間のご入浴は、脱水等により体調を崩したり低温やけどの恐れがありますので、うつぶせて5分仰向けで10分程の入浴がお勧めです。自分にあったペースで入浴してください。

3

水分を十分補充してください



必ず入浴前・入浴後に十分な水分を取ってください。水分を取る事により、細胞の奥まで酸素を行き渡らせ、毛細血管やリンパ管の流れを改善し、血行を良くしてくれます。

4

お肌も体もリフレッシュ！



石のパワーで体も芯から温まり、お肌もスベスベに、ストレス解消で心もリフレッシュ！



次の方は入浴を控えてください

- 体調の優れない方・空腹時・満腹時・激しい運動のあと、泥酔の方、妊娠中の方、生理中の方、心臓の悪い方、ペースメーカーを使用の方。
- 岩盤浴ご利用時間はあくまで目安です。岩盤の温度は自動的に適温に保たれていますが、ご利用者の体調・身体の状態により、ご利用時間に関わらず低温やけどと同じ症状が現れる場合がありますので、お気をつけ下さい。気になる方は、ご利用前にお医者様へご相談されることをお勧め致します。



入浴時のご注意

- 岩盤浴は皆さまがくつろく空間なので、会話等はご遠慮ください。
- 多くの方がご利用頂けるよう一人15分程で交代してご利用ください。設置の時計にて時間をご確認の上ご利用ください。
- タオルを置いての場所取りはご遠慮ください。



入浴時の衣類

岩盤浴内の環境維持のために以下の着衣にてご利用ください。

【専用の浴衣】



【バスタオル】



※バスタオルを巻いての入浴はご遠慮ください。

【以下の理由により着衣を指定させて頂いています。】

- ワッペンや着衣の染料が岩盤に付着する事で、有害な物質が発生する可能性があるため。
- Tシャツなどの薄い生地での入浴されると、低温やけどをする可能性があるため。
- トレーニング中に使用した衣類のままに入浴される方が増えてしまうため。
- ワッペン等の装飾が熱により溶けて、岩盤を痛めてしまう可能性があるため。

～ご自分の体調に合わせて入浴しましょう～