

TERMS OF USE

サウナのおすすめ利用方法

① まずは大浴場の薬場で温まる



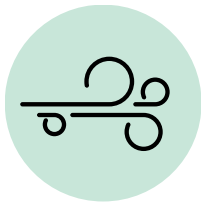
サウナに入る前には当館自慢の薬湯に入浴して温まってからご利用ください。効果的に汗が出やすくなります。また、事前に身体の汗や汚れを洗い流し、清潔な状態でサウナに入ること、より老廃物の排出を促すことにつながります。

② 自然水のウォーターサーバーで水分補給を



サウナに入る前には、脱衣所の自然水ウォーターサーバー等で事前に十分な水分補給をしましょう。脱水症状の予防につながります。一般的な目安としては、1セットあたり約500mlの水分が排出されるため、セット数に合わせて500ml～1500ml程度の水分を摂ることが推奨されます。ただし、飲みすぎには注意してください。

③ 入浴中は森のささやきを感じる



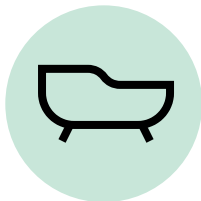
サウナは静寂とリラクスの場です。他の人の安らぎを妨げないよう、静かに過ごしましょう。森のささやきや鳥の声など、木曽駒高原の自然が創り出す音楽を共有しましょう。夜は星空を眺めてみてください。

④ 木曽檜とハーブアロマのロウリュで癒される



当館のロウリュは木曽檜と薬草ハーブのアロマ水を使用したセルフロウリュをお楽しみいただけます。自分自身でヒジャクを使い、サウナストーンにアロマ水をかけて熱い蒸気を発生させ、室内の温度を一気に上げて発汗を促してみてください。

⑤ 自然水の水風呂→外気浴でととのう



サウナ→水風呂→外気浴をするというサイクルを1～3回繰り返した後、外気浴をすると感じる心地よさを「ととのう」といいます。当館では自然の水を使用した水風呂と、森の風を心地よく感じられる外気浴スペースをご用意しております。

⑥ ご自身のペースでご利用ください。



①サウナは長い間入ると危険です。長時間の滞在や過度な利用は体への負担となるため、適度な時間で利用することを心がけましょう。

