

岩盤浴の入浴方法

How to enjoy the bedrock bath
岩盤浴的入浴方式 암반욕 이용 방법

ご予約制

受付はフロントにて

はじめに…

専用館内着を着用の上、岩盤にバスタオルをお敷きください。
発汗作用を促すため、水分補給をしてください。

To begin with, Please turn on the humidifier within the hot stone sauna to raise the level of humidity
Put on a gown and spread out a bath towel on the bedrock.
We recommend drinking some water for a better perspiration function.

首先..請開啟加濕器,提高室內濕度。穿著浴袍之後,在岩盤上鋪上浴巾。
為了促進排汗作用,請適度補充水分。

가장 먼저 가습기를 켜고, 습도를 높게 설정해주세요. 가운을 착용한 후,
암반에 바스타올을 깔아주세요. 발한 작용을 촉진하기 위해, 수분 보충을 잘 해주세요.

1.フロントにて受付・専用館内着へお着替え

2.水分補給

Take some water 補充水分 수분 보충

3.うつぶせ (5分・5min)

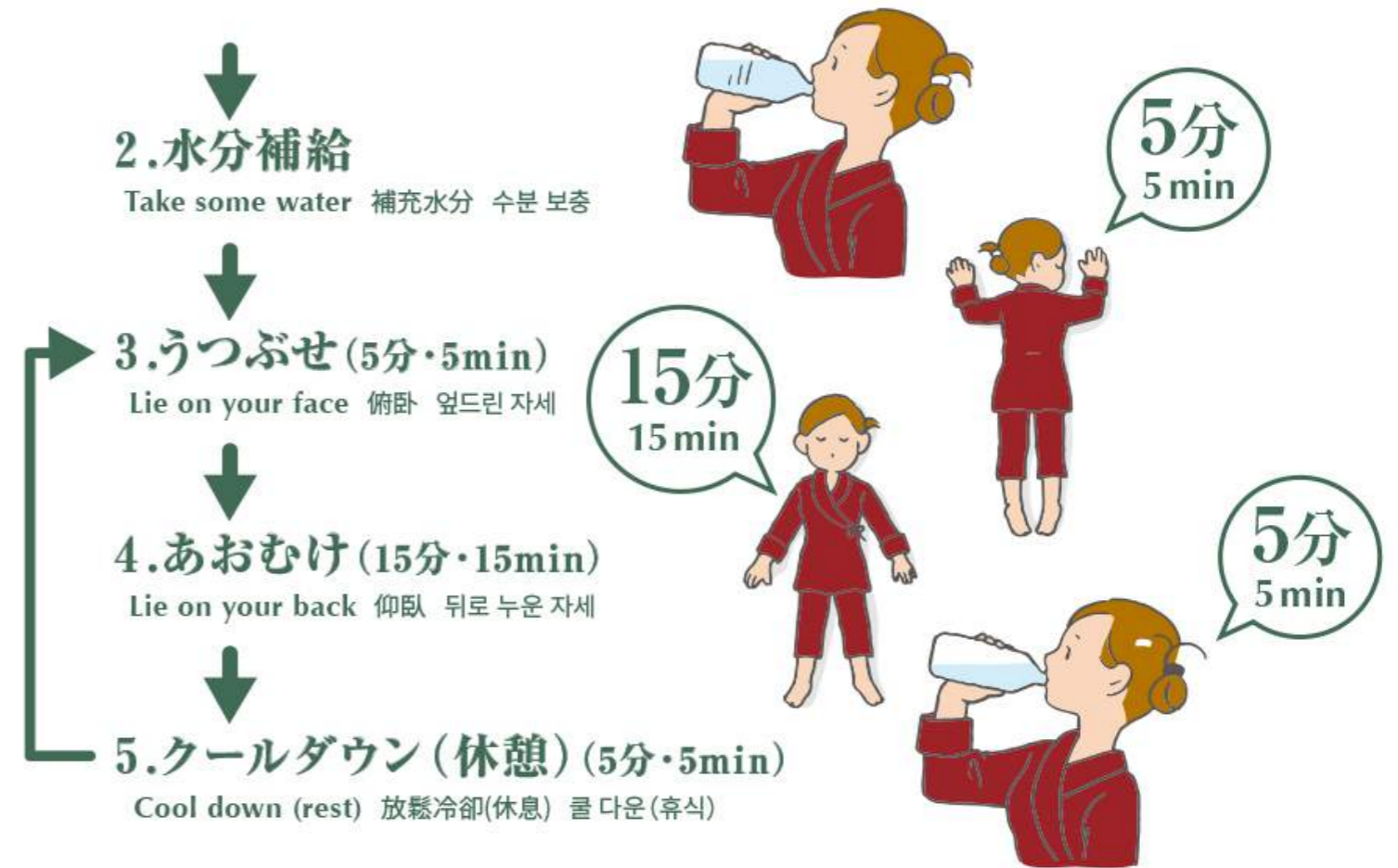
Lie on your face 俯臥 앞드린 자세

4.あおむけ (15分・15min)

Lie on your back 仰臥 뒤로 누운 자세

5.クールダウン(休憩) (5分・5min)

Cool down (rest) 放鬆冷卻(休息) 쿨 다운(휴식)



3~5を繰り返す

Repeat cycle 3-5 above.
重複3到5 3~5를 반복韓

右記の方は健康上の安全の為、
ご利用はお止めください。

Please do NOT take the bath for health safety if you

※利用者の体調や体質により、十分な発汗が期待できない場合がございます。

* Depending on your physical condition or your health, enough perspiration function may not be granted.

有時可能受到使用者的身體狀況或體質影響,無法得到充分排汗的效果。
이용자의 몸 상태나 체질에 따라 발한 작용이 충분히 일어나지 않을 수 있습니다.

・高血圧の方
have high blood pressure
患有高血壓者 고혈압인 분

・発熱等の急性のご病気の方
have an acute fever
患有發燒等急性病症者 발열 등 급성 질환이 있는 분

・心臓、脳等にご病気のある方
have heart or brain diseases
心臓或腦部等患有疾病者 심장, 뇌 등에 질환이 있는 분

・生理中の方
have a period
處於生理期中者 생리 중인 분

・妊娠中、または妊娠の可能性のある方
are pregnant or at chance of becoming pregnant
懷孕中或有可能已懷孕者 임신 중이거나 임신의 가능성이 있는 분

・泥酔の方
are drunk
飲酒過量者 술에 취한 분