

効果を高める 岩盤浴の入り方

スタート

1 入浴前に、しっかりと水分補給

汗をかくため、入浴前にしっかりと水分補給を行い脱水を防ぎましょう。

じんわり

2 タオルを敷き、うつぶせの状態 で寝転ぶ (5~10分程度)

まずお腹を温めることで、身体全体が温まりやすくなると言われています。

※うつぶせ姿勢ができるのは塩田房、座敷房です。

4 涼しい所で休憩 (10~20分程度)

水分補給をしながらゆっくりと休息しましょう。

2→3→4を1セットとし

2~3回繰り返す。

想像以上に身体に負荷がかかっているの、無理をしないことが大切です。

3 あお向けの状態で寝転ぶ (10~15分程度)

背中やお尻からじんわりと温まり、心地よい温度が体全体に広がります。

※うつぶせ姿勢ができるのは塩田房、座敷房です。

5 最後に汗をしっかりと拭いてください。



体の表面には皮脂膜による「天然の保湿剤」ができ、デトックスや免疫力補助効果があると言われています。

〈岩盤浴で期待できる効果〉

美肌

血行
促進

ダイエット

疲労
回復

ストレス
発散

不眠症
改善

自律神経
整え

岩盤浴の注意事項

※体調のすぐれない方、飲酒されている方、妊娠中の方、貧血気味の方、生理中の方のご利用はご遠慮ください。

※水分補給を行いご利用ください。

※岩盤浴は小学生以下の方はご利用いただけません。

※その他体調の優れない場合等はお控えください。