

岩盤浴

気持ちよく
汗をかいて、
お肌すべすべ



3時間 0円
営業時間 10:00 ~ 22:30 (最終受付 22:00)

(※汗を吸収する運動着とタオルをお持ちください)
(※岩盤着、タオルのレンタルは別途料金がかかります)
(※別途入館料がかかります)

効能の違う 3種類の岩盤石

北投石

玉川温泉の天然記念物
北投石配合!!
放射線効果で細胞活性化!!



ブラックシリカ

新陳代謝が活発になり
自然治癒力アップ!!



貴宝石

マイナスイオンパワーで
若返り効果!!



岩盤浴とサウナの違い

一般的なサウナは身体の表面から温めるのに対し、岩盤浴は遠赤外線やマイナスイオンにより、身体の内側から温めます。そのため、岩盤浴の場合は汗腺からではなく、皮脂腺から汗が出るようになり、身体の中に溜まった毒素や老廃物を排出しやすく、サウナよりもデトックス効果が高いといわれています。

入浴方法

大量に汗をかきますので、貴金属類は身に着けないで、ご入浴ください。
岩盤石の上に、タオルを敷いて、寝転んでください。
岩盤浴に入る時間は、1回 15分~20分前後が最適です。
はじめにうつ伏せの状態ですら5分から10分。
仰向けに体勢を変えて10分ほど。その後、5分ほど休憩。
以上の流れを1セット、合計で60分~90分ほど入ると効果的です。
※ こまめな水分補給をすることで、よりデトックス効果が高まります。

