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

予約不要

**空いていれば
ご自由にご利用ください。**

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 배스타올을 깔아주세요. 발한 작용을 촉진하기 위해, 수분 보충을 잘 해주세요.

1.2Fにて専用の館内着へお着替えください。

↓

2.水分補給
Take some water 補充水分 수분 보충

↓

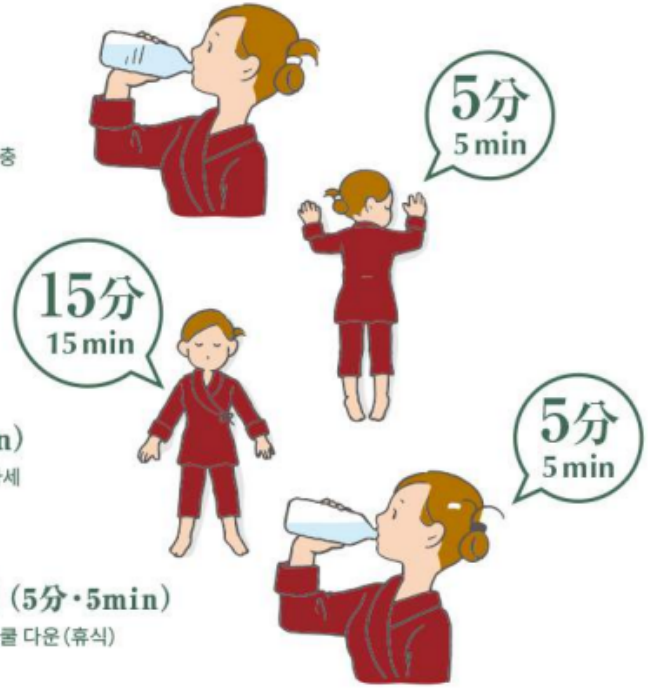
3.うつぶせ(5分・5min)
Lie on your face 俯卧 엎드린 자세

↓

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
  心臟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