

自分にあった入浴法を見つけよう

1. 健康づくりコース

かぶり湯→全身浴→サウナまたはスチーム→ジャグジー→休憩→うたせ湯→寝湯→気泡湯→浴後 30 分の休憩の順に入ります。元気がわいてくるコースです。

2. ストレス解消コース

かぶり湯→ジャグジー→うたせ湯→サウナ→低温浴→休憩→寝湯→浴後 30 分の休憩の順に入ります。こころよい刺激を楽しんだあとはのんびりしましょう。

3. 美容コース

かぶり湯→スチーム→うたせ湯→気泡湯→休憩→サウナ→低温浴→枝条浴→全身浴→浴後 30 分の休憩の順に入ります。スチームや枝条浴でしっとり美人になりましょう。

4. 肥満解消コース

かぶり湯→ジャグジー→サウナ→気泡湯→休憩→サウナ→低温浴→スチーム→全身浴→浴後 30 分の休憩の順に入ります。サウナでやせましょう。

5. 疲労回復コース

かぶり湯→全身浴→うたせ湯→休憩→ジャグジー→寝湯→浴後 30 分の休憩の順に入ります。うたせ湯とジャグジーでマッサージしましょう。

6. 高齢者コース

かぶり湯→腰湯→休憩→寝湯→休憩→気泡湯→浴後 30 分の休憩の順に入ります。無理をせず休憩を十分にとります。