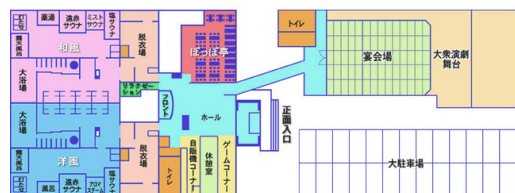


- 1 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 2 入浴前に水分補給！**  
入浴する前に水分を消費するのので、更衣室から浴室へ行く前に、コップ1杯くらいの水分をとりましょう。
- 3 かけ湯をしよう**  
入浴の前には、かけ湯を必ずして汚れを流しましょう。かけ湯は身体に温ま慣らすために、胸（臍）から遠い順に足から頭へ、指先から肩へかけます。かけ湯はのぼせや頭痛を防いでくれます。
- 4 半身浴をしよう**  
よい入浴には、温度と水压を身体に負担のかからないようにする為、まずは半身浴から。段々についていれば、腰がけつくり座りましょう。露天風呂がある場合は、まず内湯で身体を慣らしてから露天風呂に入りましょう。
- 5 身体を洗おう**  
湯船で十分に温まってから身体を洗って、毛穴が開いて効果的です。洗った箇所は洗いはできません。また、シャンプーなど使ったものは元に戻しましょう。
- 6 サウナに入る場合**  
サウナに入る前に必ず十分な水分補給をしてから入ります。身体の汗着ている水道を絞ったタオルでよく拭いてから入ります。また、サウナに入ったら後は必ず汗を流しましょう。
- 7 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 8 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 9 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！
- 10 待合せ場所を決めて**  
靴をロッカーに預け、フロントで入館の受付が終わったら、実際に館内の施設を見て回り、入浴後の休憩場所などチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待ち合わせ場所や時間を決めて、更衣室へGO！

- フロアガイド



**TEL: (082) 841-1126**



【リラクゼーションルーム】      【ぼっぱ亭】



【大衆演劇舞台】  
 ああああああああああああああああ  
 ああああああああああああああああ  
 ああああああああああああああああ

[illegible]

店舗の詳細やキャンペーン情報を掲載。