

- 1 待合場所を決めて**  
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もチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待合エリアの広さや時間を決めて、更衣室へGO！
- 2 入浴前に水分補給！**  
入浴するに水分を摂る するの、更衣室から浴室へ行く前に、1杯の水を飲んで、体の水分をとりましょう
- 3 かけ湯をしよう**  
入浴の前まず、かけ湯を必ずして体を流しましょう。かけ湯は身体に湯を慣らすために、胸（心臓）に達しないくらいから肩へ、指先から肩へを流し、かけ湯のほせや頭痛を防ぎてくれます
- 4 半身浴をしよう**  
よいよい入浴！温度・水压で身体に負担がかからないようにする為、まずは半身浴から。段々になっていれば、腰がかけてゆつくり産みましょう。露天風呂がある場合は、まずは湯船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**  
湯船に十分に温まってから身体を洗おうと、毛穴が開いて効果的です。洗った場所取りはできなくても、まあ、シャワーなどを使ったものは元に戻すように。
- 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せいかうら入ります。身体がのびている状態を続けたタオルでよく拭いてから入りますように。また、サウナに入った後必ず汗を流しましょう。
- 7 待合場所を決めて**  
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もチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待合エリアの広さや時間を決めて、更衣室へGO！
- 8 待合場所を決めて**  
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もチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待合エリアの広さや時間を決めて、更衣室へGO！
- 9 待合場所を決めて**  
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もチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待合エリアの広さや時間を決めて、更衣室へGO！
- 10 待合場所を決めて**  
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もチェックしておきましょう。家族連れで来られた方は、待合エリアの広さや時間を決めて、更衣室へGO！



塩屋天然温泉  
ほの湯

ほの湯のサービス利用で  
**100円につき、1ポイント**  
貯まるお得なカード！

お試しキャンペーン  
5月7日(月) ▶ 5月27日(日)

店舗の詳細やキャンペーン情報を掲載。