

ベルさくらの湯 「サウナ」の魅力

- ・木の香りの中、ゆっくり過ごせる大型ドライサウナ
- ・水深 85cm のゆったりサイズ水風呂
- ・緑の中でココロもカラダもリラックスできる屋外外気浴スペース



サウナのメリット

温熱効果の高いサウナは、お風呂に比べて身体の温まり方がはるかに大きいのです。体温が上がることにより血流が良くなり、代謝が上がり様々な効果が得られます。また、交感神経と副交感神経が刺激され自律神経が“ととのう”といわれます。

期待できる効果 ・疲労回復 ・ダイエット ・美肌
・冷え性改善 ・肩こり、腰痛改善 ・睡眠改善など

楽しみ方 (温冷交代浴)

温冷交代浴に外気浴をプラスすることで、更に効果が期待できます。まずは全身を清潔にして、水分補給をしっかりとってからサウナに入りましょう。自分なりのオリジナリティを取り入れ、自分に合った楽しみ方を見つけ、効果を高めましょう。



※あくまでも目安です。個人、体調によっても異なります。絶対に無理はしないようにしましょう。

①ろうりゅうサウナ (高温サウナ)

大型の4段タワー式サウナです。サウナ室は階段状になっており、上段・中段・下段で約5〜10℃くらい温度が違います。

♂ 90~92℃
♀ 80~82℃



自分に合った温度を

熱いのが好きな方は上段、初心者の方は下段から座り、自分に合った温度の場所を探していただくのも楽しみのひとつです。

気持ちよくお使いいただくために
サウナマットのご用意もございます。

②塩サウナ (中温サウナ)

備付のアロマ塩を少量とり、身体に乗せるようにして塗ります。塗った塩が汗と混じり液体になると、毛穴の奥に詰まった汚れ、皮下脂肪などを溶かしてかき出してくれます。

♂ 46~49℃
♀ 49~52℃



塩はこすらない

塩粒が肌を削り痛めてしまうので、塩をおくように塗ったら体はこすらないようにしましょう。



③スチーム式ハーブサウナ

ハーブの香りによる癒し効果でリラックスできます。

41~44℃



毎日入りたい

低温のサウナにゆっくり入ることで、ストレス解消や快適な睡眠を促す効果が期待できます。

④水風呂

水風呂に浸かると、身体が体温を維持しようとするため、自然に燃焼率が高くなります。

17~18℃



水風呂の効果

脂肪燃焼やカロリー消費が期待できます。

焦らずに入りましょう

冷たいお風呂なので、負担がかかります。足先から掛水をし、ゆっくり入りましょう。

⑤外気浴

サウナや水風呂を何回か繰り返した後は、椅子やベンチでゆっくり休憩しましょう。血液が身体を、酸素が脳を駆け巡りディープリラックス状態にします。



冬場の楽しみ方

冬場にはセルフ足湯が登場します。冬場限定なので、ぜひお楽しみください。



サウナのあとは

サウナで汗をかいた後は、休息や美味しいご飯を。「お休み処」は、横になりながらゆっくり出来る屋内スペース。外の風を感じられる屋外スペースがございます。「お食事処さくら」では、こだわりのビールや豊富な飲食メニューをご準備しております。

お休み処



お食事処 さくら

注ぎ口まで冷やすことによって1℃以下の低温抽出されたキンキンに冷えたビールと、強炭酸ハイボールをご堪能ください。

