

スーパー陶盤浴の効果的な入浴方法

最初に、温泉から入った方が効果的です（5～10分程度）

（温泉で身体を温めてからご利用頂きますとより効果的です）

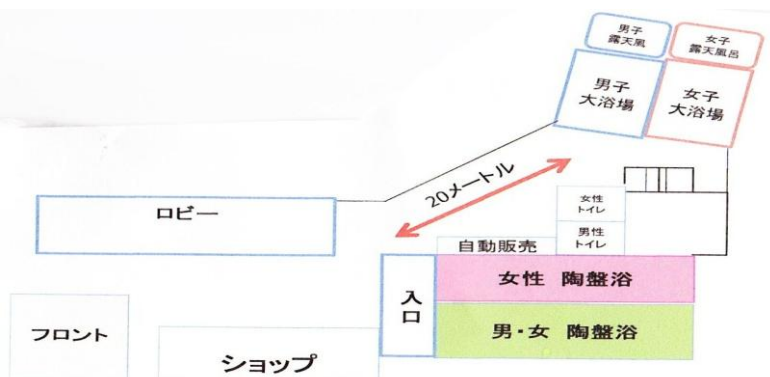
温泉の脱衣室で、作務衣への着替えをお願いいたします

（お荷物等も脱衣室へお願いします。コインロッカーもございます）

- 1、まず、水分を摂り、温泉入浴（短時間）
 - 2、水分補給後、作務衣に着替え、陶盤浴に移ります
 - 3、浴床の上に、大判バスタオルを敷きます
 - 4、枕の上に、タオルを敷きます
 - 5、最初、腹這いになって、お腹を温めます
 - 6、次に、仰向けになって、背中を温めます
 - 7、水分補給
 - 8、温泉へ移動し、シャワーで汗を流してください
（使用後の作務衣等は、温泉の脱衣室の袋にお入れください）
- 水分をこまめに、回数を摂ることがコツです
（デトックス効果増大）



時間はそれぞれの体調や目的によって、調整ください
無理はなさらないようお願いいたします



空の庭 RESORT