

本場フィンランドから来た ~LOYLY~

ロウリュ

ロウリュの効果

効果的にご利用いただくためにお読みください。

サウナストーブにアロマを含んだ水をかけることで蒸気を発生させ、うちわで扇ぐパフォーマンスにより香りと熱風を送り一気に発汗を促すフィンランド発祥のサウナプログラムのことです。

マイナスイオンを含んだ熱気が身体の新陳代謝を促進させ、身体内の老廃物を大量の発汗で取り除かせる効果があります。アロマを含んだ蒸気を吸うことで精神のリラックスにも役立ちます。

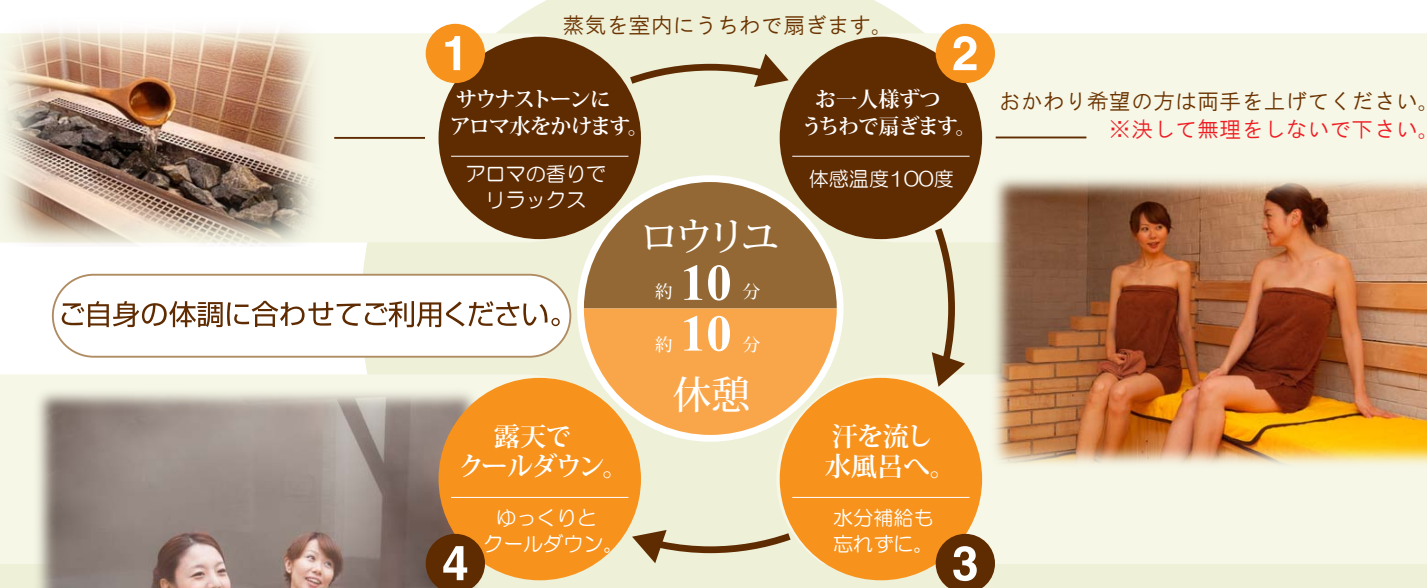
ロウリュの利用方法

まずはお風呂で体をきれいに。

湯上り後は、水分補給を忘れずに!ロウリュの時間になったらサウナで待ちましょう。

ロウリュを楽しみましょう。

10分程度のロウリュです。具合が悪くなったら直ぐにサウナ室から出ましょう。



! 下記の方はご利用いただけません。 **!**

- ① 小学生以下のお子様
- ② 心臓の弱い方、ペースメーカーを装着の方
- ③ 飲酒されている方 ④ 妊娠中・生理中の方 ⑤ 空腹時の方
- ⑥ 体調の悪い方 ⑦ 医師から入浴を禁じられている方

脱水症防止のため、水分補給は十分に行ってください。
熱波による低温やけどにお気をつけください。

ロウリュ開催時間

男性用浴場にて

月		19:00
火	14:00	19:00
水		19:00
木	14:00	19:00
金		19:00
土	15:00	19:00
日	15:00	19:00

祝日は土日と同じ時間に開催いたします

時間は 10 分程度が目安です。

身体に異常を感じた方は、すぐにサウナ室を出てお休みください。

下記に該当する方はご利用いただけません。

- 小学生以下の方
- 心臓の弱い方、ペースメーカーを装着の方
- 飲酒されている方
- 医師から入浴を禁止されている方