

外気浴しよう  
深呼吸してリラックス♪  
ととのったお〜 6



1



綺麗に体と頭を  
洗いましょう

タオルで水気を  
拭き取りましょう

2



# Enjoy Sauna

日頃の疲れを  
吹きとばそー!!

3

サウナ室へ



8分〜12分位を目安に  
自分のコンディションと  
相談して入りましょう

5



再びサウナ室へ  
③〜⑤を2.3回  
繰り返します

4



かけ湯で汗を流したら  
水風呂へGo!!

ラホーゼかわたは「地下水」を使用しています