

ご存知ですか？

これからの季節におすすめ、岩盤浴の効能・効果

1 岩盤浴の美肌効果

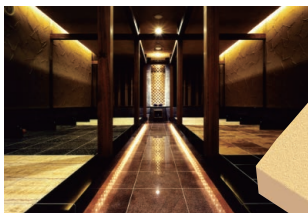
岩盤浴の皮脂腺から排出される汗脂肪酸には皮膚のPH値を調節する働きや潤いのある肌を保つ効果があります。そのため、岩盤浴後の汗は流し落とさずタオルで体を軽く拭くことで、肌の潤いを保ち美肌作りに有効です。

2 新陳代謝を促すダイエット効果

岩盤浴はサウナよりも室温が低いため、カラダの内側から温める作用があります。とくに冷え性の方は、カラダの内側から温まることで新陳代謝を促し、痩せやすいカラダが作れます。そして、岩盤浴後は脂肪が燃焼しやすい状態になっていますから、ダイエット効果が抜群です。

3 岩盤浴のデトックス作用

岩盤浴では遠赤外線効果の天然石や溶岩を利用して、大量の発汗を促します。大量の発汗が尿や便では排出できなかった、体内の貴金属や農薬などの老廃物を排出することができます。だから、岩盤浴には、皮脂腺から汗が出やすいため、老廃物や毒素を排出するデトックスにも有効です。



山王温泉岩盤浴「葉蒸房」



4 男性にもおすすめ。免疫力を高める、リラックス作用

岩盤浴には免疫力を高める効果もあります。岩盤浴により体温が上がり免疫力が高まると、細菌やウイルスに強いカラダになります。また、自律神経を整える働きにも有効です。副交感神経の働きが高まってリラックスができ、ストレスの解消に効果があると同時に、疲労回復にもつながります。



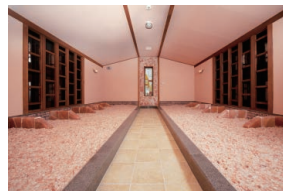
六条温泉岩盤浴「電磁房」

5 リンパの流れと血流の改善で冷え性、むくみを解消

岩盤浴は遠赤外線でカラダの芯から温まることができます。カラダの芯から温まるので、冷え性やむくみの原因である血流やリンパの流れが良くなり、冷え症やむくみの症状を緩和、解消してくれます。

岩盤浴の基本的な利用法

- 1 低温火傷防止のため、浴床の上にバスタオルを敷く。
- 2 うつ伏せになって5~10分ほど入浴。
- 3 仰向けになって10~15分ほど入浴。
- 4 5分以上休憩。必ず水分を補給しましょう。
- 5 ①から④をくり返し、岩盤浴をお楽しみください。



香流温泉岩盤浴「岩塩房」

6月の全店共通イベント

6月26日(水)は
風呂の日

お知らせ

4月から「風呂の日」は「26日」となりました。
※26日が土曜・日曜・祝日も「26日」となりました。

お風呂屋さんの

「プリン」プレゼント

対象

大人の有料入館のお客様に進呈!

- 開店から先着250名様
- 午後5時から先着250名様

*香流温泉M-fitスパ会員様は除きます。
*諸事情により商品が変更になる場合がございます。



※写真はイメージです。

喜多の湯の岩盤浴は山王温泉、六条温泉、香流温泉にございます。是非ご利用ください。

★岩盤浴のご利用には入館料(入浴料)と岩盤浴利用料金が必要となります。