

疲れた心身が...よみガエル

よみガエル満喫コース

3時間じっくり湯治したい方におすすめ

長湯の重炭酸泉は、古くから湯治でも知られ、その泉質は「飲んで効き 長湯して利く 長湯のお湯は 心臓胃腸に 血の薬」と称えられています。



course

1

10min

運動浴槽でストレッチ

湯中運動浴槽にてストレッチして体をほぐしましょう。

course

2

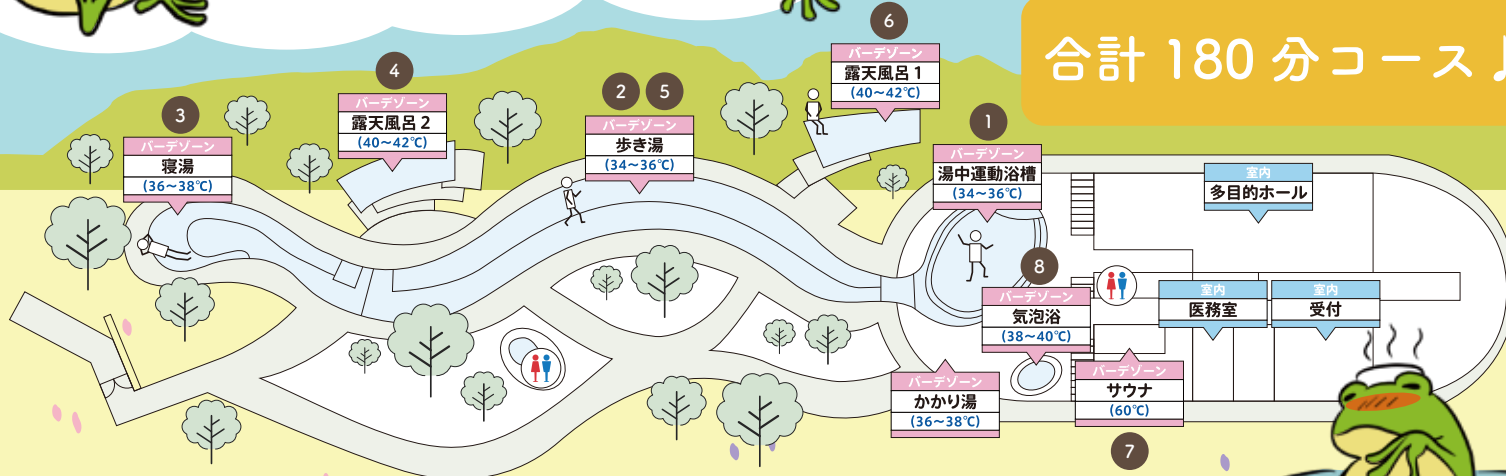
50min

歩き湯でウォーキング

片道50mの歩き湯をゆっくり10周回ります。1周5分ほどで歩くイメージで、腰を軽く捻りながら歩くと更に運動効果大!

※露天風呂2に向かうにつれ、お湯の高さが低くなってきます。

合計 180分コース♪



course

3

30min

寝湯でリラックスタイム

少し疲れた体を寝湯で体を横にしてのんびりと過ごしましょう。体温程度の温度なので、長湯しても体に負担はかかりません。全身浸かることで浮力と圧力で気持ちよくむくみも解消します。ゆっくり30分、日々の疲れた心も癒しましょう。

course

7

20min

低温サウナで整える

低温サウナで、カラダに負担をかけずに「整え」ます。

course

5

10min

歩き湯でウォーキング2

歩き湯に戻り、水の抵抗を感じながら、さらに2週しましょう。

course

4

20min

露天風呂で景色を満喫

露天風呂2へ移動し、川のせせらぎを聞きながら景色を堪能。少し熱めの温度なので出たり入ったりしながら、開放感ある空間で心を解き放ちましょう。

course

8

20min

やさしい気泡浴で締めくくる

最後に、気泡浴で全身泡に包まれます。

course

6

20min

露天風呂で景色を満喫2

露天風呂1に立ち寄り、さらに景色を堪能しましょう。

※こちらはスキップしても構いません。

まずは5~10分程度サウナに入り、その後ぬるめのシャワーで汗を流します。そして30秒~1分程度水風呂に浸かり、外気浴で5~10分休憩します。

よみガエル /



Finish!