

疲れた心身が...よみガエル

プチ湯治コース

手軽に楽しみたい方におすすめ

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



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。

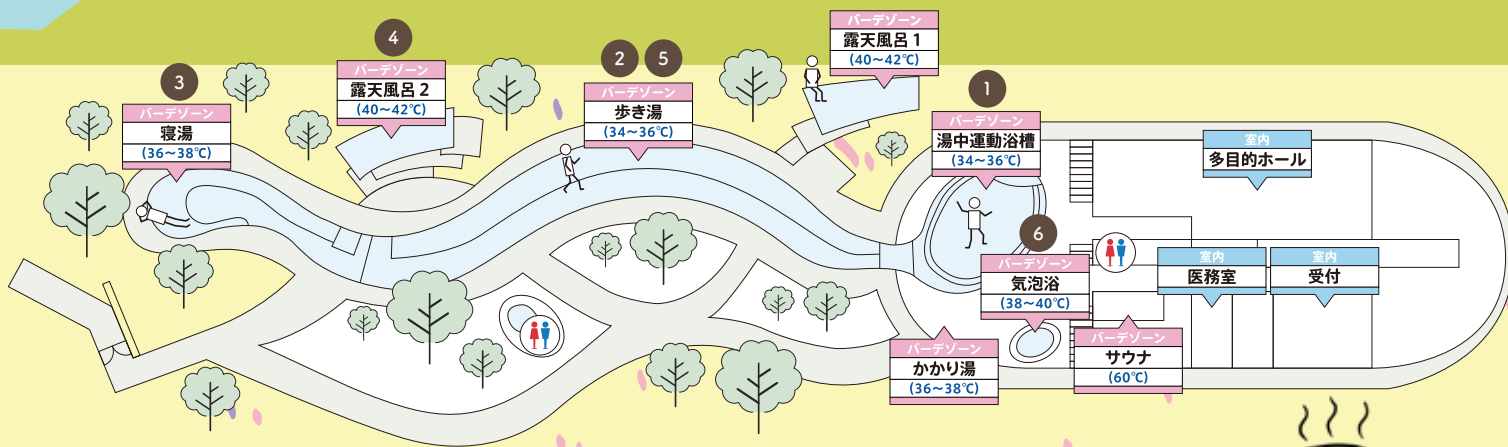
course

2



歩き湯でウォーキング

片道 50mの歩き湯をゆっくり 2 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。



course

3



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、日々の疲れた心も癒しましょう。

よみガエル

合計 60 分コース♪



Finish!

course

6



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

5



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、1週しましょう。

course

4



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。