



ハチ高原
THE PARK

SAUNA を体験する！

～ 標高 800m ハチ高原の大自然 × ディープリラックス！ ～

ととのう＝サウナにより極上にリラックスした状態…

テント式・薪ストーブ
セルフロウリュを…



ドラム缶水風呂！
水温 18℃キープ！



専用ウッドデッキで
「ととのう」を実感！



ハチ高原 THEPARK では、マイナス 20℃以下の環境でも熱いサウナに入りたいと願う、ロシアで生まれたテントサウナを導入。アロマ水でロウリュを楽しんで身体を芯から暖めて、ドラム缶水風呂でクールダウン。サウナの効果（健康・美肌・美容）以外にも大自然の中で森林外気浴「ととのう」感覚は、一度味わえばやみつきです。

【体験時間】 …更衣・レクチャーを含む

- ① 午前の部 10:00～12:00 2時間
- ② 午後の部 14:00～16:00 2時間

【体験人数】

2名～ 最大定員 6名

【体験費用】

1人/3,000円(シャワー、更衣、施設使用、ロッカー利用含む)
貸切の場合 12,000円(最大6名まで)

【対象年齢】

中学生以上(小学生は大人が同伴で可能)

【スケジュール】

▶10:00/14:00

更衣し、サウナ体験エリアへ
体験レクチャー/説明をいたします。
水分補給をしっかりと…

- ・サウナ・ロウリュ体験(10分目安)
- ・ドラム缶水風呂体験(2分目安)
- ・森林外気浴・ととのう体験(10分目安)

サウナの基本は「サウナ→水風呂→休憩」の
繰り返しを3セット

▶12:00/16:00

時間までにシャワー・更衣を済ませて終了

白樺・クロモジ
ヴィヒタあり！

サウナを楽しむために・・・

サウナ入浴時のご注意

- ・サウナ入浴は男女混浴となりますので、必ず水着着用しご利用ください。(貸切の場合も同様)
- ・貴重品は個人で管理をお願いします。(セーフティBOXをご利用ください)
- ・水風呂(ドラム缶)を利用になる場合は、事前にシャワーをして汗を流してからご利用ください。
- ・入浴前にしっかり水分補給をしましょう。大量の発汗により脱水症状が起きる可能性がありますのでご注意ください。
- ・携帯を持ち込み撮影する場合は、他の方に配慮し声をかけて迷惑のかからないように心がけてください。
- ・大声を出したり、はしゃいだりせず、他の方への配慮を心がけ極上のリラックスをお楽しみください。

入浴を避けていただきたい方

心筋梗塞・うっ血性心不全・急性感染症・重度の高血圧症。重度の貧血・慢性疾患・代謝性疾患・紫斑病などの出血性疾患・妊娠中・生理中など。
*病気療養中や心配な点がある方は必ず医師にご相談の上、健康状態にあわせてご使用下さい。

健康な方でも入浴を避けていただきたい場合

飲酒後・満腹時・極度の疲労時・発熱時・傷の不完全治療時・入浴中に異常を感じた時など。