



《用意するもの》

1. タオル



1. 余裕のある
ラクな服装

レンタル 220円

・おてな
700円

・回数券
(10回分)
6,300円



おてな

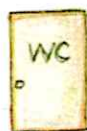


Tシャツ

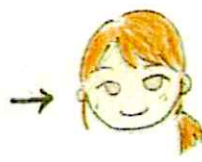
短パン

おてな

0. 下準備



トイレにひとこ。

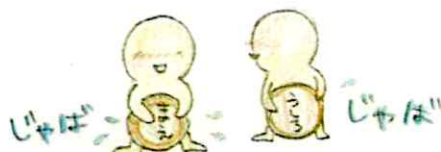


さもないと
どきどき

お化粧はとったほうがきもちいい。

1. 予洗

まずは浴室へ。全身浴びるのではありません。



衛生上、洗ってね

2. 着替え

体をふいて
服をきる。



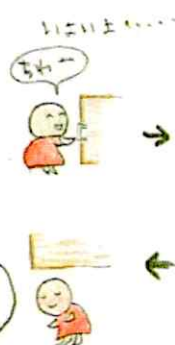
3. タイマーセット

おばちゃんにタイマーをもらう



8~10分が目安

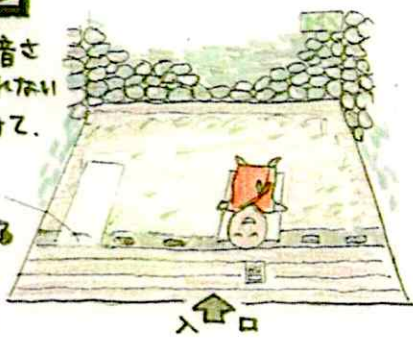
音を打たないように
最後までかかると



4. 蒸せる

* はじめは暗さ
に目が慣れない
ので気を付けて。

* 石の柱にも
タオルがかかる
ように敷く
(石が熱いので)



* タイマーが鳴る前でも、気分が悪くなったら出ましょう

5. 石菖をおす

入口横の
ゴザの上
で石菖を
おす。



6. 本洗い



ちゃんと
水分補給ね

おわり。