サウナ

三七

EST 1728
SPA & SAUNA

PRIVATE SAUNA
佐助（さすけ）

サウナファンの皆様、大変お待たせいたしました。
2024年春まで貸切風呂（赤の湯、黒の湯）として使用していたスペースが完全貸切のプライベートサウナに生まれ変わりました。

サウナの魅力や私たちのこだわりを
ご紹介したいと思いますのでぜひご一読ください。

EST 1728
SPA & SAUNA

PRIVATE SAUNA「佐助（さすけ）」とは

旅籠屋丸一のサウナは、セルフロウリュが楽しめるフィンランド式サウナです。サウナ室内では、ご自身の好きな温度、好みの香り、お気入りの音楽、そしてお好きなタイミングにセルフロウリュをお愉しみいただけます。また水風呂は10℃以下の地下天然水を使用し、軟水の柔らかい肌触りで火照った身体を一気にクールダウンしてくれます。さらにウッドデッキ（外気浴／ととのいスペース）には、不感温浴でリラックスできる自家源泉100%かけ流しの天然温泉と、飲料可能な地下天然水をご用意しました。

サウナから出た後の掛け湯、水風呂、外気浴の動線の歩数を計算し、身体が究極に「ととのう」設計となっていますので、上級者にこそ体験していただきたいサウナです。

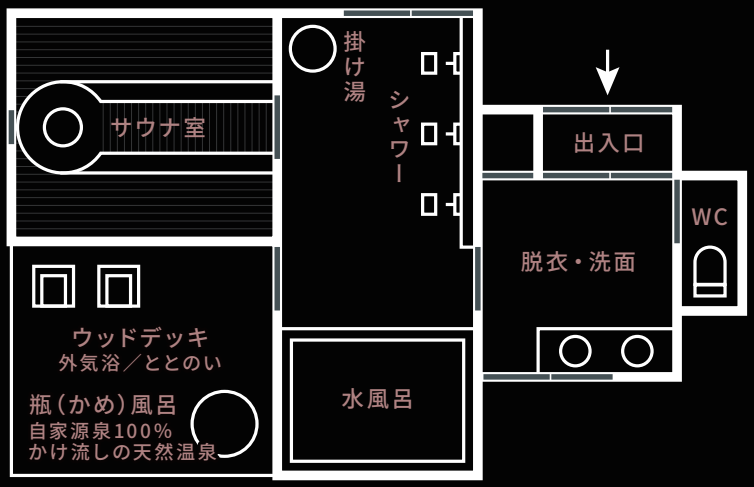
１枠２時間半、1日４組限定の完全貸切プライベートサウナで、究極のリラグゼーション時間をお過ごしください。

ちなみに施設名「佐助（さすけ）」は、旅籠屋丸一・代表の先祖のひとり。時代の変化に柔軟に対応し新しい挑戦をしたと伝え聞く「佐助」という人にあやかり、これからも新しい挑戦をしていきたいという想いを込めて名づけました。

施設概要

サウナ室

お客様が自由に温度調整できるサウナ室。基本設定は90℃ですが、最大110℃まで調整可能です。またBluetooth対応のサウナ専用スピーカーも設置していますので、お気に入りの音楽を聴きながらの温浴や、お好きな香りでセルフロウリュをお愉しみいただけます。



ウッドデッキ（外気浴／ととのいスペース）

屋根付き、網戸付きのウッドデッキで外気浴をどうぞ。瓶風呂は自家源泉100%かけ流しの天然温泉。36℃のぬるめの温泉なので、不感温浴でリラックスできます。インフィニティチェアは4台ご用意しています。また、飲料可能な地下天然水もこちらに設置しています。持参されたペットボトルはこちらで冷やしてご利用ください。

水風呂／シャワースペース

足を伸ばせる広さと深さにこだわった水風呂は、1年中8-10度という、冷たい地下天然水を使用しています。柔らかい軟水なので、肌に優しく、入り慣れると病みつきに！ また、こちらのスペースは暖房完備。特に寒い季節は、インフィニティチェアをこちらのスペースに入れて休憩するのもおすすめです。

サウナの愉しみ方

サウナ利用の前の準備

❶ 装い

プライベートサウナですので、服装は自由です。お風呂感覚で裸で利用しても大丈夫ですが、
熱から頭部を守るために、サウナ温浴の際はサウナハットをかぶることをおすすめいたします。
※サウナハットとサウナ用ポンチョはお貸し出し（有料）もございますのでお申し付けください。

❷ ロウリュ水

ロウリュ水の準備をします。通常はバケツに水を汲むだけですが、
当館が推奨する「浴びる芳香浴」を利用する場合は、備え付けのバケツに、
ロウリュハーバルウォーター１に対して５倍程度の水を加えて希釈してください。

二一八七
EST 1728
SPA & SAUNA

サウナの流れ

サウナは **①サウナ温浴 → ②水風呂 → ③外気浴／ととのい** を

1セットとして、2-3セット繰り返すのがスタンダードな楽しみ方です。

①〜③の合間に水分補給をしっかり行い、

身体に無理のない範囲でお愉しみください。

初心者の方は、慣れるまでは①と②を短い時間から始めてください。

❶ サウナ温浴 5-12分 （初心者は5-10分）

サウナに入る前に必ずシャワーで髪や体の汚れや皮脂を洗い流してください。
サウナの基本温度は90℃に設定されていますが、最大110℃まで自由にカスタマイズできますので、
ご自身の体調に合わせて無理のない時間と温度でお楽しみください。
また温浴中はセルフロウリュをお愉しみください。
あらかじめ準備しておいたロウリュ水を、サウナストーブの石にヒシャクで3〜5杯ゆっくりかけて
蒸気を発生させます。サウナワンセットに対しての目安は100〜200mlです。
なお、サウナヒーターの故障と蒸気による火傷につながる可能性がありますのでロウリュの際、
水のかけ過ぎにくれぐれもご注意ください。

❷ 水風呂 30秒-2分 （初心者は30秒-1分）

サウナ室の外に掛け湯をご用意しております。サウナ温浴後はシャワーや掛け湯などで汗を流してから
水風呂に入ってクールダウンしてください。（水風呂はあまり動かず、静かに浸かります。）
なお、水風呂は丸一の地下天然水を利用していますので、温度10℃以下とかなり冷たい水です。
（一般的なサウナの水風呂は15℃前後に設定されています）
10℃以下の水温に慣れていない方は、短い時間にするか、
または水風呂に入らずシャワーなどでクールダウンしてください。

❸ 休息（外気浴 /ととのいスペース） 6-20分

水やお茶で水分を補給し、外気浴スペースでゆっくりととのってください。
水風呂の後は6分以上の休憩をお勧めしております。
猿ヶ京は11月から4月にかけて外はかなり寒いので、シャワースペースにチェアを持ち込み、
室内で 休憩するなど、ご自身が心地よいと感じる休息で「ととのい時間」をお楽しみください。

二一八七
EST 1728
SPA & SAUNA

「浴びる芳香水」でセルフロウリュ

当館のサウナでは、天然のハーブや花の芳香蒸留水（ロウリュハーバルウォーター）で
ロウリュを愉しんで頂くことを推奨しております。

芳香蒸留水とは、水蒸気蒸留法で精油を抽出する際に副産物として採れる
天然精油のエキスが含まれた純度の高い水のことで、
優しい香りが楽しめるうえに、そのまま化粧水としても使えます。

ロウリュハーバルウォーターを使ってロウリュを行うと、
サウナルームに立ちこめる蒸気によって、お肌は老廃物を排出しながら
化粧水を浴びる状態となり、ツルツルスベスベに。
心身が「ととのう」のと同時に、美肌効果も得られます。

当館でご用意しているロウリュハーバルウォーターは７種類。
１種類でのご使用はもちろん、複数をブレンドするのもおすすめです。

- ORANGE FLOWER オレンジフラワー
- CHAMOMILE カモミール
- PEPPERMINT ペパーミント
- EUCALYPTUS ユーカリ
- HINOKI ヒノキ
- LAVENDER ラベンダー
- ROSEMARY ローズマリー

二一八七
EST 1728
SPA & SAUNA

水分補給

サウナ1セットで300-400mlの汗をかくといわれていますので、
水分補給をおそろかにすると脱水症状や熱中症で体調を崩してしまいます。
丸一では外気浴スペースに地下天然水をご用意していますので、
サウナ中、サウナ後と、こまめな水分補給を行なってください。

不感温浴をご存知ですか？

「プライベートサウナ佐助」には、ウッドデッキ（外気浴／ととのいスペース）に
自家源泉100%かけ流しの温泉を備え付けています。

当館の温泉は36℃とぬるめです。
でも実は、34〜37℃の温度帯のお風呂は「不感温浴（ふかんおんよく）」と呼ばれ、
この水温域に入浴すると、体温に近い水温が体への負担を軽減し、
浮遊感や解放感を存分に感じ、ゆったりした気分になれると言われています。

更に、脈拍・血圧・呼吸に殆ど影響を与えないので、
心疾患のある人でも心配なく入浴できるほか、
精神障害、高血圧、不眠症などにも効果があるそうです。

心身を整えてくれる「サウナ」と「不感温浴」。
当館のサウナを利用されたお客様に、
究極の癒しとリラグゼーションがもたらされることを心から願っています。

二一八七
EST 1728
SPA & SAUNA

EST 1728
SPA & SAUNA

PRIVATE SAUNA「佐助（さすけ）」

ご利用案内

【営業日／営業時間】

旅籠屋丸一の営業日は、プライベートサウナも営業いたします。

営業時間及び予約方法は現在準備中です。詳細が決まりましたらご案内いたします。

【料金】

現在、予約方法と併せて準備中です。詳細が決まりましたらご案内いたします。

【サウナアイテムやタオルについて】

サウナマットとタオルをご用意しております。サウナウェア、サウナハット、ポンチョなどのサウナアイテムは、ご自身でご用意ください。なお、サウナハットと外気浴に便利なポンチョは、お貸し出し（有料）も可能です。販売商品もございますのでぜひご利用ください。

サウナマナーと利用時の注意点

（ご予約前に必ずお読みください）

- サウナは予約制です。時間厳守でご利用くださいますようお願いいたします。
（ご利用終了時間にスタッフが清掃に入らせていただきます。）

- サウナウェアや水着での館内をご移動はご遠慮ください。
完全貸切のプライベートサウナなので、サウナ内の水着の着用は、お客様のご判断にお任せいたします。

- 食べ物の持ち込みはご遠慮ください。ペットボトルなどの飲料水はお持ち込みいただけます。

- 飲酒後のサウナ利用はお控えください。
（飲酒後は、肝臓でアルコール分解をするために大量の水分を取ることが必要ですが、サウナで汗すると大量の水分が失われてしまいます。飲酒直後や二日酔いの時はサウナ利用はお控えください。）

- 体調に不安のある方、心臓の弱い方、高血圧の方、風邪をひいている方はサウナ利用はお控えください。
（急激な温度変化により倒れてしまうヒートショックを引き起こす可能性があるので、十分に注意が必要です）

- 未就学児（小学生以下）はサウナがご利用いただけません。小学生以上のお子様も、保護者同伴のうえ十分気をつけてご利用ください。

- 妊婦さんのサウナ利用は、脱水症状になりやすいためおすすめしておりません。

- サウナ室内へのスマートフォンの持ち込みはお控えください。
（高温の室内で電子機器が故障する可能性があります。サウナ室外にスマートフォンホルダーがありますので利用ください。）

- すぐ近くに客室がございます。サウナ室での大声での会話は控え、特にウッドデッキ（外気浴／ととのいスペース）では、黙浴でのご利用にご協力ください。

- サウナ室内は大変高温ですので、メガネやコンタクトレンズ、アクセサリーのご使用には十分ご注意ください。

- サウナによるお客様の体調の変化や、私物の紛失などのトラブルについて、籠屋丸一は一切の責任を負いません。あらかじめご了承くださいますようお願いいたします。

サウナプロデューサー

松田大介 他数名

猿ヶ京温泉を拠点に活動する松田大介氏は、
旅籠屋丸一の温泉や水回りの施工や管理を行う、
頼れる水道屋さん。

実は松田氏は年末の大人気スポーツバラエティ番組への
出場経験を持ちながら、
サウナ・スパ健康アドバイザーの資格を取得し、
自宅にサウナを自作してしまうほどの、無類のサウナ好き。
今回旅籠屋丸一は、企画から設計施工まで、
サウナプロデュースの全てを松田氏にお願いしました。

松田大介氏とサウナ好きな仲間たちが、
サウナから出た後の掛け湯、水風呂、
外気浴の動線の歩数まで計算して作り上げた、
上級者向きの本格サウナで、
究極の「ととのい」時間をご体験ください！

EST 1728
SPA & SAUNA

江戸創業の宿 旅籠屋丸一
〒379-1403 群馬県利根郡みなかみ町猿ケ京温泉 199
telephone.0278-66-0066 受付時間 9:00-17:00（水曜定休）

旅籠屋丸一

©HATAGOYA MARUICHI