

《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 210円

・おとよ
500円

・回数券
(10回分)
3,000円



または



Tシャツ

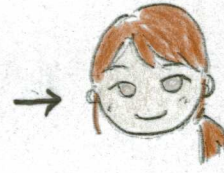
短パン

とか

0. 下準備



トイレにいったら。

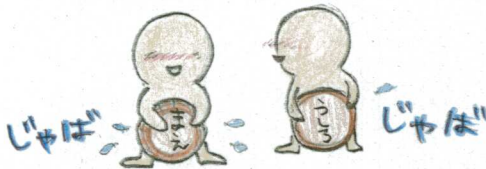


さきないど
ごさどる。

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

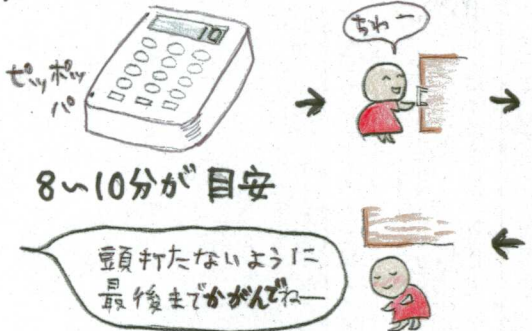
2. 着替え

体をふいて
服をきる。



3. タイマーセット

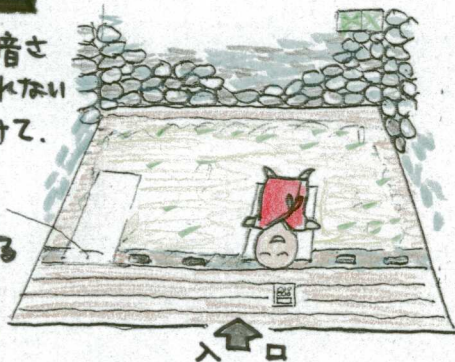
おばちゃんにタイマーをもらう



4. 蒸せろ

* 最初は暗さに目が慣れないので気を付けて。

* 石の枕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. 石菖をおとす

入口横のゴザの上で石菖をおとす。



6. 本洗い



ちゃんと水分補給してね