

《用意するもの》

1. タオル



1. 余裕のある  
ラクな服装

シャツ 220円

おたね 700円

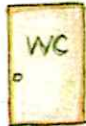
回数券 (10回分) 6,300円



おは 2枚



0. 下準備



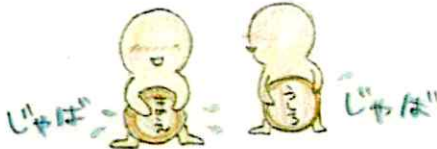
トイレにハッピコウ。



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

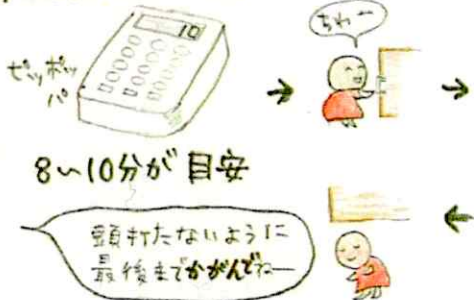
2. 着替え

体をぬいで  
服をきる。



3. タイマースット

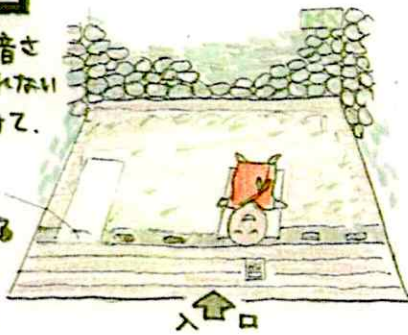
おばちゃんにタイマーをもらう



4. 蒸せし

\* はじめは暗さに目が慣れないので気を付けて。

\* 石の板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. 石菅をおす

入口横のゴザの上で石菅をおす。



6. 本洗い



おわり。