

《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

・おたな 520円

・回数券 (10回分) 3,140円



おは 非は
Tシャツ 短パン セク



0. 下準備

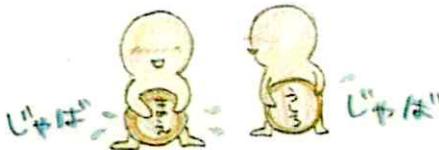


トイレにハッピコウ。



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

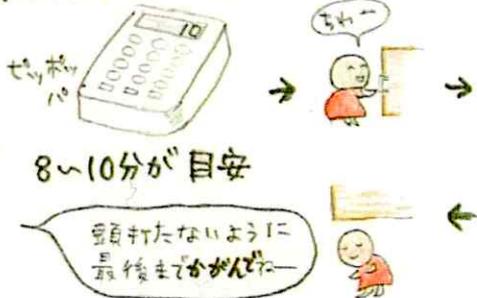
2. 着替え

体をぬいで
服をきる。



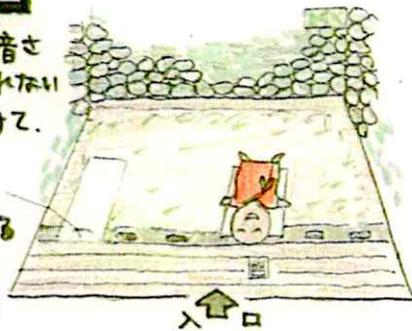
3. タイマーセット

おばちゃんにタイマーをもらう



4. 蒸かす

* はじめは暗さに目が慣れないので気を付けて。
* 石の棧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. 石畳をおす

入口横のゴザの上で石畳をおす。



6. 本洗い



おわり。