

# 岩盤浴のご入浴の流れ

## 01 シューズロッカーへ

空いているシューズロッカーをご利用ください。

※100円玉が必要です。(お帰りの際、100円玉のお取り忘れにご注意ください。)

※シューズロッカーとリストバンドの番号の関係はございません。

※貴重品は貴重品ロッカーへ。



	男性	女性
偶数月	4F ヨーロッパゾーン	6F アジアゾーン
奇数月	6F アジアゾーン	4F ヨーロッパゾーン

## 02 4・6階更衣室内 サービスカウンターへ

岩盤浴専用リストバンドと岩盤浴セット（岩盤浴専用着・岩盤浴ジャンボタオル・専用バッグ）をお受け取りください。利用料金は平日終日利用 800円・土日祝及び当館指定日 AM10時～PM22時 1,100円（22時以降は800円）となります。

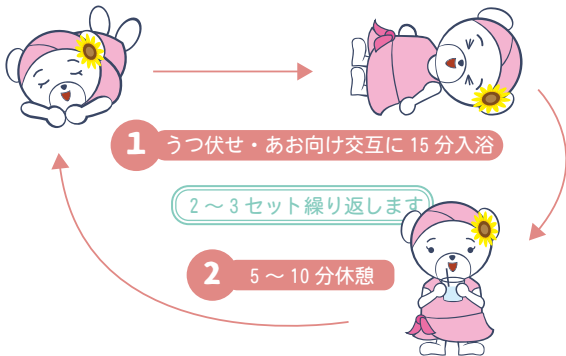
※ご利用には岩盤浴専用着が必要です。（別途保証金要）

※小学生以上の方利用可能

## 03 4・6階更衣室ロッカーへ

男女階浴室ロッカーで岩盤浴専用着にお着替えてください。

※岩盤浴をご利用の前に、お風呂で体を温めておくと、発汗作用が高まり、より効果的です。



## 04 3階【世界の大岩盤浴】へ

※岩盤浴専用着着用の方のみご入浴いただけます。

※体調に合わせて無理せずにご利用ください。

※ご利用前・ご利用の途中に、水分補給を十分に行ってください。

## 05 4・6階浴室ロッカーへ

※岩盤浴専用着は館内着返却BOXには入れないでください。

## 06 4・6階更衣室内 サービスカウンターへ

ご使用済みの岩盤浴着・岩盤浴ジャンボタオルは、まとめて専用バッグに入れ、4・6階サービスカウンターへご返却ください。

## 注意事項

●岩盤浴専用及び岩盤浴ジャンボタオルの交換は各200円となります。●岩盤浴専用着等のご返却が無い場合は、保証金の返却は致しかねます。

●リストバンド・各ロッカーキーの紛失にはご注意ください。（紛失弁償金：リストバンド /5,000円 ロッカーキー /1,600円）



Let's



# 世界の大岩盤浴



美容・デトックスなどに効果があると言われる岩盤浴。温められた天然石の上に横たわり、身体を温めることで大量の汗をかくことができます。また、岩石の種類により、さまざまな効果が期待できます。

他にもデトックス、ダイエット、免疫力、むくみ、冷え性、頭痛、肩こりなどに効果的

## ミネラル効果

女性ホルモンのバランスを整える働きのある亜鉛を多く含むので、美肌効果に期待が持てます。

## マイナスイオン効果

汗をサラサラにし、発汗作用を助ける働きや、血行促進、細胞の活性化にもつながります。

## 遠赤外線効果

身体の芯からポカポカに温まり、血行や新陳代謝を高め、免疫力をアップ。



**灼熱系**  
ロウリュウ

**楽熱宮** エジプト

遠赤外線 立体音響

ピラミッド型の炉から発せられる遠赤外線が身体を芯から温めます

七色に  
変わる照明

**塩熱宮** イスラエル

白色岩塩 アロマの香り

湖に浮かんでいるかのような浮遊感、七色の照明がリラックスへと導きます

高濃度酸素

**森温宮** カナダ

高濃度酸素 TV付シート

高濃度酸素が深いリラックスへと導きます

大阪市内  
最大級

**コミックコーナー**

約 11,000 冊のコミック本をご用意！最新・人気のコミックを始め、各種雑誌をご用意しております

テピダリウム  
ベッド

**鉱暖宮** オーストリア

オーストリア鉱石 ラドン浴

母胎とほぼ同じ38度に保たれたテピダリウムベッドで心までほぐしましょう

情熱系  
ロウリュウ

**薬熱宮** 韓国

韓国産溶岩鉱石 トルマリン

デトックス効果があると言われる溶岩鉱石とトルマリンで包み込まれるような安らぎを体感

アロマ系  
ロウリュウ

**香蒸宮** ロシア

蒸気サウナ 天然木の香り

ペチカを模した炉から自動的に蒸気が発生し、発汗を促します

プラズマ  
クラスター  
イオン

**冷風宮** アイスランド

冷氣浴 クールダウン室

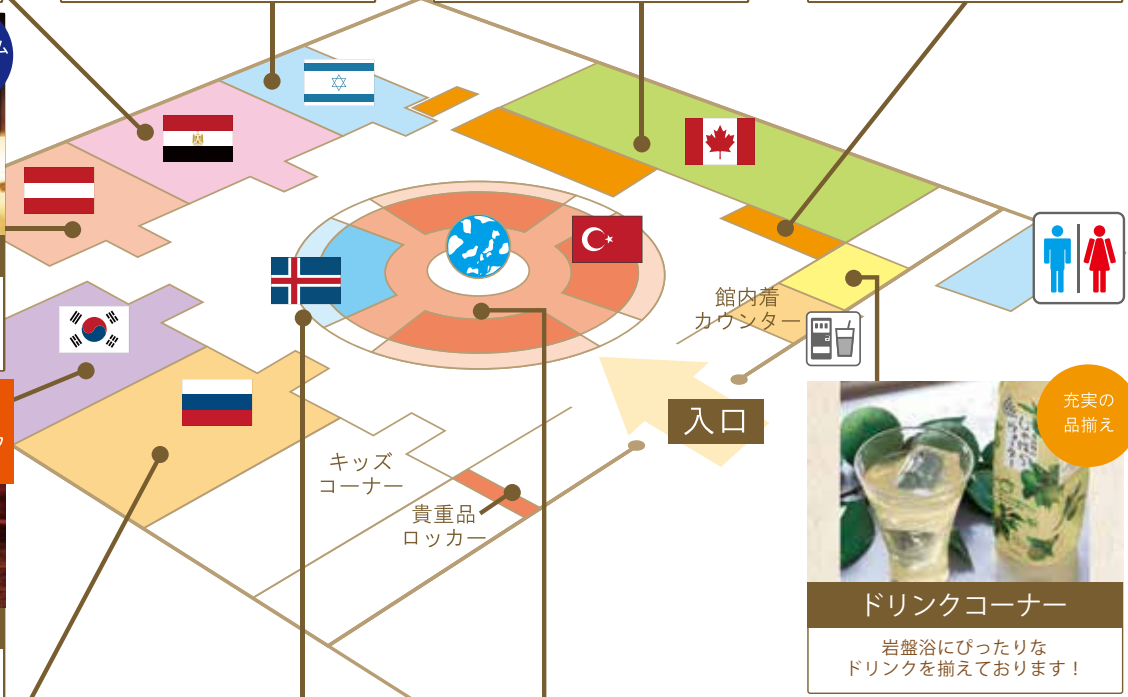
岩盤浴と反復入浴することで筋肉や関節をほぐす効果も期待できます

瞬く  
星空照明

**石温宮** トルコ

フロアヒーター 人工太陽照明

大きな地球儀が鎮座するハمام（公衆浴場）をイメージした空間です



充実の  
品揃え

**ドリンクコーナー**

岩盤浴にぴったりなドリンクを揃えております！

喫煙所・トイレ・自販機は世界の大会館の外にございます。

貴重品は自動貴重品ロッカーをご利用下さい。  
※当館では、盗難・紛失等の責任は一切負いかねます。

- 1日何度でも利用可
- 男女利用可
- 小学生以上利用可

**営業時間** 10:00～翌5:00  
(最終受付翌4:00)

※受付・ご返却は4・6階サービスカウンターへ

※記載内容は予告なく変更になる場合がございます。

# 世界の大岩盤浴



楽しみ方

基本的な  
入浴方法



①お好みの浴室へ入浴し、お好みの石の上にジャンボタオルを敷きます。

タオルが汗を吸収したり、低温やけどを防ぎます。

②うつ伏せ、あお向けを交互に繰り返し15分～20分入浴します。

うつ伏せ・あお向けを繰り返すことで、まんべんなく身体が温まり、発汗作用も高まりやすくなります。また、ゆっくりとした呼吸を心がけることでリラックスし、自律神経を刺激します。

③5分～10分休憩します。

たとえ目に見えていなくても、岩盤浴では短時間で大量の汗を排出しています。

のどが渇いていなくても、入浴前・休憩中・入浴後などはしっかり水分補給をしましょう。



## 美容・美肌おすすめコース

約50分



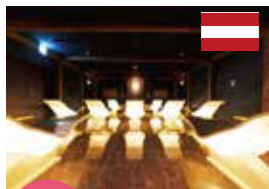
10分 ロシア  
(香蒸宮)



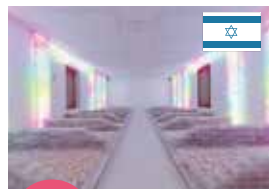
10分 韓国  
(薬蒸宮)



5分 アイスランド  
(冷風宮)



10分 オーストリア  
(鉱暖宮)



15分 イスラエル  
(塩熱宮)

## 疲労回復おすすめコース

約60分



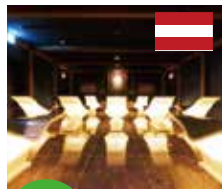
10分 イスラエル  
(塩熱宮)



10分 ロシア  
(香蒸宮)



5分 アイスランド  
(冷風宮)



10分 オーストリア  
(鉱暖宮)



10分 トルコ  
(石温宮)



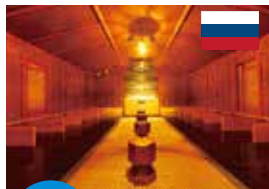
15分 カナダ  
(森温宮)

## 脱メタボおすすめコース

約50分



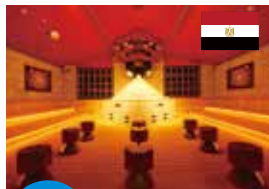
10分 韓国  
(薬蒸宮)



10分 ロシア  
(香蒸宮)



10分 アイスランド  
(冷風宮)



10分 エジプト  
(楽熱宮)



10分 イスラエル  
(塩熱宮)

## ご利用注意事項

- 体調不良、飲酒後、空腹時、満腹時はご利用をお避け下さい。 ●生理中はお遠慮下さい。
- 心臓病、高血圧、糖尿病、貧血気味の方、妊娠中の方、その他体力にご心配のある方は、医師にご相談の上ご利用下さい。
- 岩盤浴をご利用された後は、体温の急激な変化（水風呂など）はお避け下さい。 ●水分補給をこまめに行ってください。
- 岩盤浴室内はお静かに願います。

## その他

ご使用済の岩盤浴専用着、岩盤浴ジャンボタオルはまとめて専用バッグに入れ、4・6階サービスカウンターへご返却下さい。万が一、まとめてご返却頂けなかった場合は保証金の返金はできません。予めご了承下さい。