

《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。

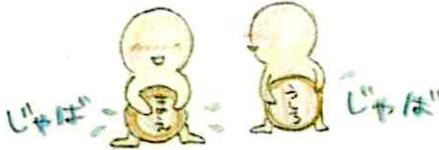


お化粧はとったほうがきもちいい。

せきたいて
びるびる。

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

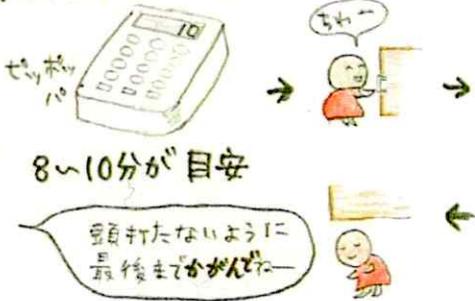
2. 着替え

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



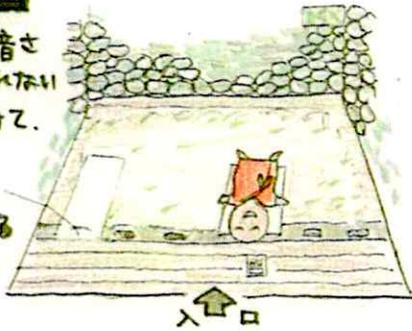
8~10分が目安

音を打たないように
最後までかかると

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. 石萐をおす

入口横の
ゴザの上
で石萐を
おす。



6. 本洗い



ちゃんと
水分補給してね

おわり。