

夏のしおりの知識

夏に気をつけたい
熱中症、予防の力はお風呂にあり！

熱中症には、水分補給と
しっかり汗をかくことも予防になります。

梅雨時期から夏にかけて陥りやすい「熱中症」。こまめに水分補給をすると、かなりの確率で防ぐことができます。また、暑いからといってエアコンの室温を下げ過ぎると、身体の表面の血管や汗腺が収縮して汗が出ず熱がこもってしまう危険があります。汗には皮膚から熱を逃し体温の上昇を抑える働きがあるので、しっかりと汗をかくことが熱中症予防の第一歩と言えます。涼しい室内ばかりではなく、適度な運動やお風呂にゆっくりと浸かることで上手に汗をかく工夫が大事ですね。

お風呂に浸かって
しっかり発汗！

夏は暑いからシャワーだけ！
と言わずに、
ゆっくりと湯船に浸かって
汗をかきやすい体！

湯上がりには
水分補給を

お風呂の後は、
水分補給も忘れずに！
花の木のドリンクで
ほっと一息ませんか？

癒し処

Pick up content

エステ MAX SLIM

東洋の思想と西洋のエステを融合させた独自のハンド技術と、最高の痩身機器を駆使する、効果・結果に拘ったエステサロン。温浴と組み合わせる事で高い相乗効果を発揮します。お客様本来の美しさを引き出し、さらに健康・癒しを提供します。本格的なエステを、お気軽にご体験ください。

Q. エステは初めてだから不安...

A. 20分のコースからご用意していますので、気になるメニューをお気軽に体験していただけます。

Q. エステって女性限定なの？

A. 当エステは男性のご利用も大歓迎です。ハイパーナイフや美肌フェイシャルが人気です。

Q. お風呂とエステは相性がいいって本当？

A. 入浴後、副交感神経が優位な状態で施術を受けることで、より施術の効果が出やすくなります。

どのメニューにするか迷ったら...

いつまでも自分らしく輝き続けるために...
年代別のおすすめメニューをご紹介します！

20代
毛穴の黒ずみをゴッソリ吸引
引き締め美顔で汚れをスッキリ！

30代
気にならなかったシミがチラホラ...
美肌フェイシャルで弾力を取り戻す

40代
代謝が落ちてボディラインが...
ハイパーナイフで太りにくい体へ

50代
年齢と共に気になるたるみ！
3D小顔でいつまでも若々しく

60代
ホルモンのバランスが崩壊?!
排毒リンパで疲れ・不調を解消

癒し処の通常メニュー&季節限定メニューはHPでチェック！ 詳細は右記QRコードからご覧ください

ほぐし処 共通TEL 053-476-1131

■ マッサージ・鍼・お灸 ■ 中国式 フットケア
■ ボディケア ■ 体幹ストレッチ

平日 AM10:00~AM0:00 (最終受付PM11:30)
土日祝 AM9:00 (受付開始AM8:30) ~AM0:00 (最終受付PM11:30)

■ バリニーズオイルセラピー ■ 筋膜リリースセラピー
■ タイ古式セラピー

平日 AM10:00~AM0:00 (最終受付PM11:00)
土日祝 AM9:00 (受付開始AM8:30) ~AM0:00 (最終受付PM11:00)

※施術のみのご利用もできます。(入浴・食事など館内のご利用は別途入館料が必要です) あかすりエステは入館料が必要となります。 ※施術の効果には個人差がございますのでご了承ください。

あかすりエステ TEL 053-525-7788
全日 AM10:00~PM11:00 (最終受付PM11:00)

エステ MAX SLIM TEL 053-525-7788
全日 AM10:00~PM10:00 (最終受付PM9:00)

カットサロン 髪工芸 TEL 053-476-2110
平日 AM10:00~PM9:00 / 土日祝 AM 9:00~PM9:00
(最終受付PM8:40 ※パーマ・カラーPM7:30)
※チケットご購入前に髪工芸の受付にてご予約ください。(ご予約優先)

しおり・ロイヤルセット 平日と土曜日がとってもお得！！

月曜日～金曜日 (10～14時受付) / 土曜 (8～14時受付)

ほし ¥6,500

こもれば ¥4,500

はな ¥3,500

月曜日～金曜日 (10～21時受付) / 土曜 (8～14時受付)

カジュアルセット ¥1,800

しおりdeお結び会 4人以上ご利用可能 ¥1,800

1日お2人様限定のラグジュアリーなプラン

プレミアムプラン

¥12,500 月曜日～金曜日 (10～14時受付) / 土曜 (8～14時受付)

特別室をプライベート空間としてご利用できます。(時間制限無し)

特別室のアメニティは、お好きにだけお使いいただけます。

レンタルタオル、レンタル館内着は何枚でもお使いいただけます。

《嬉しい》をプレゼント！ しおりのギフト

回数券、ご招待券をはじめ、癒し処ギフト券各種やロイヤルセットをご用意しています。大切なあの人に贈ってみませんか？

※膳処 花の木、癒し処の季節メニュー、指名料は除外となります。また、オプション等、一部除外のメニューがあります。

※日・祝日 (GW、お盆、年末年始 等) は全てのロイヤルセットがお休みとなります。

※ご予約は出来ません。ご利用のお客様は直接、受付にお越しください。

※途中でのコース変更およびキャンセルはできません。

※チケットは全て当日のみ有効となります。

※各セットの詳細、その他のセットは館内案内、HP、パンフレットをご覧ください。

毎月 25日 26日 “ふろの日”のおもてなし

10回券を7,000円で販売！有効期限なし

膳処 花の木 ふろの日限定 特別週替定食

遠赤外線サウナ/アロマロウリュ 高濃度炭酸泉/木酢液

女湯限定 ぬる湯/ハーブボール 浴室/こぬかアロエシオ

より詳しい情報は、WEBサイトをご覧ください。 www.yufukeishiori.com

緑のなか、ぬくもる しおり

【入館料】 大人 (中学生～) 800円 全体的にお客に 小人 (3才～小学生6年生まで) 400円 入館料が必要 幼児 (0～2才まで) 100円 となります。

・館内のご利用は全て現金のみとなっております。

・あかすり以外の癒し処は入館料なしでもご利用いただけます。

・お食事のみご利用も入館料が必要となります。

・レンタルタオル・レンタル館内着 (有料) もご利用しております。

・シャンプー・リンス、ボディソープのみ備え付けをご用意しております。

【営業時間】 年中無休 平日 AM10:00～AM0:00 土・日・祝日 AM8:00～AM0:00 入館最終受付 PM11:00

設備点検のため、年間数日お休みさせていただきます。ご了承ください。

浜松市中区高林 1-13-13 TEL 053-476-2626 表示価格は全て税込みとなっております。

周辺拡大図

少礼禅寺 第1駐車場入口

駐車場

録倉バスター

バス停 浜松駅北側バスターミナル「13番のりば」「14番のりば」より「常楽寺」バス停下車、徒歩約5分。バス停より北側に左折し坂道を上って最初の角を右折してください。

駐車場のご利用について

土日祝日は駐車場の混雑が予想されます。満車時は並んでお待ちいただくことが出来ません。また、住居内からバス(坂上からの右折)からの入場はご遠慮いただいております。尚、第2駐車場の出入口は閉鎖しております。第1駐車場のスロープからご利用ください。

道路上には並べません

緑のなか、ぬくもる

湯風呂 しおり

9月に企画中!

詳細は決まり次第、館内で告知いたします。

しおりのととのいweek!!

熱波ロウリュ毎日開催予定!

アロマ水は「T-GATE」 「しおりロウリュ茶」 蒸している茶葉の香りを再現

熱波師 松田慶三

熱波師 はるちゃん

熱波師 大森熱狼

熱波師 夏実もち

4名の熱波師が襲来予定!!

その他にも イベント 企画中!

・水風呂「森林浴ととのい水風呂」・限定サ飯

・塩サウナ毎時ロウリュ

・サウナグッズ販売

SNSで旬な情報をお届けします!

しおり公式 LINE

しおり公式 Instagram

ほぐし処 公式 LINE

あかすり & エステ 公式 LINE

しおりの公式HPにも情報がたくさん! QRコードからアクセス→ www.yufukeishiori.com

2023年 夏・秋瓦版<第73号>

夏のしおりは微温めがちょうどイイ

負担が小さい優しいお風呂 9/10日まで 毎年大好評 不感温度風呂 期間限定開催！



微温いお風呂？！不感温度風呂ってなに？
毎年大好評の「不感温度風呂」は熱くもなく、冷たくもない温度のことで、日本人の感覚で35℃くらいのお湯です。夏はゆったりとした入浴を避けてしまう傾向にあり、疲労が溜まりがち。自律神経のバランスが崩れ、緊張した状態に...不感温度風呂は、暑い夏にもゆったりとした入浴がしやすく、夏の疲労回復に効果的です。

- 食欲増進効果
- 整腸作用
- 疲労回復
- 自律神経安定効果
- 安眠・熟睡効果

ぬる湯
夏の食欲不振にはぬる湯がオススメです。長湯をしても体に負担がかかりません。さらに、消化液の分泌を促し、食欲増進効果も！

女湯 ふろの日(25・26日)は限定 ハーブホールをご用意！

美泡風呂
信楽焼きの特殊な陶板に、大量の酸素を送りこむ事で生まれる泡の効果を楽しむお風呂。マッサージ効果で血行促進、毛穴の汚れを落とすことで新陳代謝がよくなり細胞を活性化させます。

水風呂
お風呂やサウナで開いた毛穴が引き締まるリフトアップ効果や、血管が収縮し血行を良くするので新陳代謝が活発になります。夏限定で、サウナにはたまらない設定温度15℃です！

しおりは全館 極上ナノ水！

ここがスゴイ！
ナノ水パワー

- ✓ 肌に浸透美肌効果
- ✓ 保温効果で湯冷めにくい
- ✓ 保湿効果でお肌しっとり
- ✓ 殺菌・消臭
- ✓ 髪もうるおいサラサラに
- ✓ 水が柔らかく料理も美味しく

ナノ水とは、ナノレベルの波長で、水分子が振動した水のこと。(※ナノ=ミクロよりも小さい、1メートルの10億分の1の世界。)

7月19日(水)スタート！

重曹硫化水素泉

別名「美肌の湯」とも言われるお湯は、肌触りがよく、皮膚表面を柔らかくし、脂肪や分泌物を乳化し洗い流す作用があり、皮膚病にも効果的と言われています。目に涼やかな乳青色のお湯と、温泉らしい硫黄の香りをお楽しみください。

全国的には
肘折温泉(山形県)・
乳頭温泉(秋田県)・
湯の峰温泉(和歌山県)・
などが有名です。

乳頭温泉
肘折温泉
湯の峰温泉

その他効果・効能
神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・うちみ・関節のこわばり・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え症・病後回復期・疲労回復・健康増進

自慢のサウナ

三者三様、ととのい比べ

ロウリュ塩サウナ

アンチエイジング効果 デトックス効果 美肌効果

体にのせ塩の成分が汗腺から浸透していき、新陳代謝が活発に。さらに、オートロウリュでナノ水を含んだ熱風を浴びることで、発汗を一気に促します。

軟水×ナノ水

漢方薬草サウナ

デトックス効果 花粉症対策 発汗・美肌効果

漢方薬草が溶け込む優しいミストは、約45℃の低温で苦しくなく、サウナが苦手な方にもおすすめです。一人専用の箱蒸し風呂もあります。

自動ロウリュ 開催時間

遠赤外線サウナ

代謝UP 疲労回復 老廃物排出

発汗によって新陳代謝が活性化され、デトックス効果があると言われています。また、運動後のような適度な疲労感で安眠効果も期待できます。定時開催の自動ロウリュも人気です。

その他のお風呂はHPをご覧ください。

※効果・効能には個人差がございますのでご了承ください。

季節の新メニュー

数量限定 7月18日～10月中旬

涼を感じる三皿

- 冷製海鮮梅じそスパゲッティ ¥780
- たっぷり野菜の冷やし中華(醤油ダレ・胡麻ダレ) ¥780
- 赤色野菜とグラナダーノチーズのサラダ(オリーブオイルドレッシング付き) ¥780

秋田編

- 冷たい牛しゃぶ豆腐鍋 ¥780 暑い季節にピッタリのちょっと珍しい火を使わない冷製鍋です。
- 地鶏鶏のきりたんぽ火鍋 ¥950 秋田名物きりたんぽを辛い火鍋にアレンジしました。
- 本庄ハムフライいぶりがっこタルタル添え ¥750 由利本庄市名物ハムフライをこれまた秋田名物いぶりがっこを刻んだタルタルでどうぞ。
- 夢の夢ポークのスパイシー横手焼きそば ¥650 B-1グランプリで優勝した焼きそばをしおり自慢の夢の夢ポークを入れて再現しました。
- 鶏天とアカモクのぶっかけ稲庭うどん(冷) ¥780 鶏天にスーパーフードアカモクを合わせて体にも良い1杯です ※もみじおろし抜きもできます。
- 夢の夢ポークのスパイシー横手焼きそば ¥650
- ふんわりかき氷 贅沢マンゴー ¥650
- 牛もつと野菜の鉄板焼き ¥850
- ササミチーズフライ ¥300
- 揚げたてあんドーナツ ¥300
- 浜松餃子コロッケ ¥200
- 梅酒(ロック・ソーダ割り) 各¥430

地元の美味しい再発見 浜松編

- 浜松餃子の味変麻辣鍋 ¥680 浜松名物をスープ餃子からシビ辛味変でお楽しみ下さい。
- 夢の夢ポークのトリイソースかつ丼 ¥1,100 有名紙の究極のどんかつのソースに選ばれた今や全国区トリイソースをたっぷりかけました。
- 舞阪釜揚げしらす丼 ¥880 舞阪産ふわふわの釜揚げしらすをたっぷり使いごま油で香りづけしました。
- かぼちゃの冷製ポタージュ ¥400 たっぷり牛乳とパイヨンでコク豊かに仕立てました。
- やわらかイカとヨーヤの天ぷら ¥650
- まぐろの山かけ ¥580
- 砂肝とブロックりのアヒージョ陶板 ¥880 お食事にもお酒のお供にも箸が止まりません。
- ごま香る冷やし担々麺 ¥930
- 海老とおこげのトムヤムクン ¥450 おこげを入れてしおりオリジナルで仕上げたトムヤムクンです。
- ふんわりかき氷 各¥350 (梅・いちご・ブルーハワイ・みぞれ・マンゴー)
- わらび餅バフェ 各¥380 (静岡抹茶/三ヶ日みかん)
- アイス 各¥300 (ラムネ/ココナッツミルク/グレープフルーツ/カンスオレンジ)
- クラフトチューハイ 各¥480 (三ヶ日みかん/浜松ルビーグレープフルーツ/スルガエレガント)

Drink & Delica

パストラミビーフとアガドペーストのサンドイッチ ¥500

うなぎ芋とソーセージのサラダ ¥350

その他のメニューはコチラ！

セルフサービス方式となっております。／お食事のみのご利用も入館料が必要となります。／飲食物のお持ち込みはご遠慮ください。／写真は全てイメージです。／予告なく営業時間の変更がある場合があります。

お知らせ ・広島県産カキフライ(休止)→海鮮ミックスフライ(定食¥1,280・単品¥1,100)に変更