

ととのう サウナ

熱波師直伝!

2025年 春・夏 瓦版〈第80号〉

サウナを知り尽くす熱波師が、
しおり3種のサウナをご紹介!
ゆずりあい&マナーを守って
楽しいサウナライフを!

熱波師 大森 熱狼

漢方薬草
サウナ

優しいミストサウナ

サウナ初心者にもオススメ

漢方薬草が溶け込む優しいミストは、花粉症など
でつらい鼻や喉の呼吸器系の改善にも効果
があると言われています。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。

熱波師 KANAKO

熱めのサウナが苦手な方でも
しやすい、優しい温度のサウナです。
アロマ効果でリラックス!睡眠の質を
向上させる助けになりますよ。

遠赤外線
サウナ

定番の遠赤サウナ

自動ロウリュでデトックス



自動ロウリュ
開催時間

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。

❗ サウナストーンに水をかけないでください

じっくり汗をかくのが好きな方には、
自動ロウリュの熱風がぴったり!
サウナ前後の十分な水分・ミネラル補給
(水やスポーツドリンクがオススメ)もお忘れなく!

熱波師 フライングゲット田中

ロウリュ塩
サウナ

塩で美肌効果

オートロウリュで発汗



オートロウリュ
開催時間

体にのせた塩の成分が汗腺から浸透していき、新陳
代謝が活発になります。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。

❗ サウナストーンに水や塩をかけないでください

塩で美肌
効果アップ!



塩の微粒子が毛穴に入り込んで
皮脂や汚れを取り除いてくれるので、
体はポカポカ、お肌はツルツルに!
女性には特にオススメです。

熱波師 夏実もち

サウナのサ法

基本的な入り方や、マナーをご紹介します。
マナーを守って気持ち良くとのみましょう!

①

体を洗う



浴槽に入るときと同じように、体と
髪を洗います。洗い終わったら体を
拭いておきます。

②

サウナに
入る



5〜12分程入ります。(ただし無理
は禁物!)座る場所にサウナマットを
敷くとスマートです。

③

シャワー&
水風呂に入る



シャワーで汗を流してから水風呂へ。
掛け湯をしてゆっくり入ります。
(30秒〜1分程度)

④

外気浴(休憩)
をする



野天風呂のととのいスペースや、ベンチ
で休憩します。水分補給も忘れずに。
慣れてきたら②〜④を繰り返します。

榎風呂

しおり温泉

4月8日火
スタート

アジアの名湯
台湾編 烏来温泉
(弱アルカリ性炭酸泉)

台北の東南、台湾原住民のタイヤル族
が多く住む観光地「烏来」。「ウーライ」は
タイヤル語で「温泉」という意味で、300
年ほど前に彼らによって発見された温泉
をイメージしました。皮膚に潤いをもたらし、
角質をやわらかくするとされています。

2th Anniversary

緑のなか、ぬくもる
しおり温泉

おかげさまで20周年

しおり
公式HP



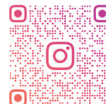
その他の
お風呂



LINE



Instagram



数量
限定

季節の新メニュー

4月8日～
7月中旬

サワラとアスパラの
天ぷら ¥850

点心盛合わせ
せいろ蒸し ¥780
台湾の定番小籠包をはじめ
色とりどりの6種類を
盛合わせました

麻辣火鍋風鶏団子と
豆腐の辛スープ ¥600
しおりメニュー史上
最高のしびれる辛さ!!!

しおり温泉

コラボ企画第34弾
しおり流ご当地グルメ

台湾 編

ルーロー飯 ¥1,000
代表的な台湾飯。
ウーシャンフェン香る
豚の角煮とごはんの
相性抜群です

20th
毎月25・26日
ふろの日
特別メニュー

4月 プリ漬け丼 ¥1,200
5月 かつおたたき定食 ¥1,380
6月 大海老フライ定食 ¥1,680
(具だくさんタルタル付き)

タピオカ
ミルクティー
¥500

トリュフポテトとローストビーフのサラダ
(トリュフクリームドレッシング付き) ¥980
ローストビーフを使ったトリュフ香る贅沢サラダ

チーズエビチリ陶板 ¥1,100

ハムと
ミックスビーンズの
サラダ ¥350

ベーコン入りほうれん草と
コーンの鉄板バター焼き ¥600

舞阪しらすと韓国りのりサラダ
(ねぎゴマドレッシング付き) ¥850
地元舞阪産釜揚げしらすを
たっぷり使いました

地産地消

こだわりの静岡県
食材の一部に静岡県産食材を使用しています。

かつおたたき定食

大根もちの
台湾風揚げだし ¥680
台湾飲茶の大根もちを
名古屋発祥台湾ラーメンスープで
揚げだしにしました

中華あんかけ
かた焼きそば ¥1,100

あぶりまぐろネバトロ丼 ¥1,100

牛もつの豚骨みそ鍋(ラーメン入り) ¥980

夢の夢ボークと茄子の
つけ汁うどん・そば 各¥850
夢の夢ボークを使った
具沢山の熱々つけ汁に
こしのある冷たい麺

その他の
季節限定
メニュー



膳処 花の木

平日/AM11:00-PM11:00 土日祝/AM10:00-PM11:00
〈最終受付 全日PM11:00〉

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。／予告なく営業時間の変更がある場合があります。／鍋・せいろ蒸し・陶板焼きは、お席で20分ほど加熱していただきます。／写真は全てイメージです。

癒し処の
季節限定メニュー
HPでチェック!



20th

20周年企画! 毎月25・26日は“ふろの日”限定のおもてなし!

ほぐし処 共通TEL 053-476-1131

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

■ バリニーズオイルセラピー ■ 平 日 AM10:00～AM0:00(最終受付PM11:30)
■ タイ古式セラピー ■ 土日祝 AM 9:00(受付開始AM8:30)～
■ 筋膜リリースセラピー ■ AM 0:00(最終受付PM11:30)

※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～PM7:00 / 土日祝 AM 9:00～PM7:00
(最終受付PM7:00 ※パーマ・カラーPM5:30)

※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〉

毎月 25日 26日 “ふろの日”
おもてなし

10回券を
8,000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
湯風景しおり

【入館料】 大人(中学生～)900円
全体的にお客様に
入館料が必要
となります。
小人(3才～小学6年生まで)400円
幼児(0～2才まで)100円

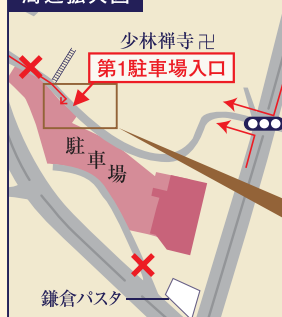
・あかすり以外の癒し処は入館料なしでもご利用いただけます。
・お食事のみのご利用も入館料が必要となります。
・レンタルタオルセット・レンタル館内着(有料)もご利用しております。
・シャンプー、リンス、ボディソープのみ備え付けをご用意しております。

【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
いただく事がございます。

浜松市中央区高林1-13-13 TEL 053-478-2626
表示価格は全て税込みとなっております。

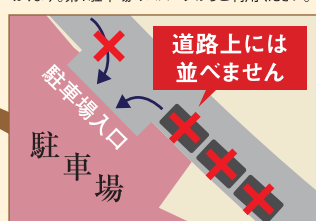
周辺拡大図



バスの 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
ご案内 約5分。バス停より北側に渡り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、住吉
バイパス(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。



FreeWi-Fi
詳しくは館内ポスターをご覧ください。

暴力団関係者、刺青・タトゥー・タトゥーシール・ボディペイントの入っている方、泥酔の方、伝染病や感染の恐れのある皮膚病疾患にかかっている方、他のお客様にご迷惑になる行為をされた場合や、不快な印象を与えると判断した場合、入館はお断りいたします。
／日常的におもてなしをされている方、生理中の方のご入浴はご遠慮いただいております。／飲食物のお持ち込みは、保健所の指導により一切ご遠慮いただいております。／全館禁煙となっておりますので、喫煙は所定の喫煙所をご利用ください。／当館での盗難及
び事故等は、一切責任を負いかねますので予めご了承ください。／小学生以上、または身長120cm以上のお子様の混浴はお断りいたします。／館内でのカメラ等による写真撮影はご遠慮ください。／防犯上の理由により、駐車場での中泊はお断りしています。