

しおりの知識

冬の脱水症状・ヒートショックに注意しましょう！

冬の脱水症状にご用心？！
この時期だからこそ、意識して水分補給を。

冬は気温が低く、夏ほど喉の渇きを感じにくい、水分不足や脱水に気づきにくい季節です。さらに、暖房使用による乾燥や、汗や呼吸で失われる水分の増加も原因となります。水分不足が続くと、頭痛、乾燥肌、便秘、集中力低下などさまざまな不調につながるため、意識的な対策が必要です。

また入浴の際には発汗し脱水になりやすいため、お風呂に入る前にコップ一杯の水や白湯を飲むと良いでしょう。喉が渇いていなくても、水分補給を習慣づけることが重要です。

1〜2時間ごとにこまめな水分補給を心がけて
室内の湿度にも気を配りましょう

水だけでなく、白湯やノンカフェインの温かい飲み物は体を冷やらず補給できます。また、汁物や果物、みそ汁、スープなど水分の多い食事を取り入れるのも効果的です。

さらに、加湿器や濡れタオルを使用し、室内湿度を40〜60%に保つことで喉や肌の乾燥を防げます。

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。

LINEで最新情報 & お得な情報 配信中！

■ 排毒リンパ ショート 40分/6,800円

※そのほかにもコースをご用意しています。
リンパの流れを改善し、体内に蓄積した老廃物を排出することで、むくみ、肩こり、疲労などの体調不良を改善します。

■ ハイパーナイフ 80分/12,800円

※そのほかにもコースをご用意しています。
エステ機器の先端から1MHzの高周波を流し、体の深部を温めることで、硬くなった脂肪を柔らかくします。

■ ボディラインが 気になる方に オススメ！

脂肪が柔らかくなることで、その後の運動やマッサージによる効果を高めます。

血行・リンパの流れの改善

体が温まり、血行やリンパの流れが促進され、むくみの改善や冷えの緩和につながります。

美肌・フェイシャル

リフトアップ、小顔、シワ・たるみの改善、肌のトーンアップなどの効果が期待できます。

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 AM 9:00 (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〜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)

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 ¥7,000 入館料、お食事・デザート・レンタルタオルセット・リラクゼーションメニューなどがセットになったとってもお得なセットです!

こもれば ¥5,000 **はな ¥4,000**

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 ¥2,000 タオル等が付かないシンプル人気プラン!

しおりdeお結び会 4人以上でご利用可能 **¥2,000**

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 ¥13,000 月曜日〜金曜日 (10〜14時受付) 土曜日 (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、お好きな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。大切なあなた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

ぬる湯/ハーブボール 浴室/ごぬかアロエシオ

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 **湯風亭しおり**

【入館料】 大人 (中学生〜) 900円 小人 (3歳〜小学6年生まで) 400円 幼児 (0〜2歳まで) 100円

※全体的にお食事・デザート・レンタルタオルセット・リラクゼーションメニューなどがセットになったとってもお得なセットです!

・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。
・お食事のみの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 設備点検のため、年間数日お休みさせていただきます。
土・日・祝日 AM8:00〜AM0:00 入館最終受付 PM11:00

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

少林禅寺 第1駐車場入口 駐車場 鎌倉バスター

バスのご案内 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。

道路上には 並べません

! 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、犯罪歴、伝染病や感染症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、不快感や不安を与えるような行為をされた方、入館をお断りいたします。 / 日常的におむつをされている方、生理中の方の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。喫煙は指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。 / 館内でのカメラ撮影による写真撮影はご遠慮ください。 / 防犯上の理由により、駐車場での中泊は断っております。

公式HP LINE Instagram

FreeWi-Fi

詳しくは館内ポスターをご覧ください。

21th since 2005

開湯 21周年も
お客様と共に

緑のなか、ぬくもる **湯風亭しおり**

2026年 冬・春 瓦版<第83号>

しおり 公式HP

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

