

Enjoy サウナ

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します！
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



優 し ミ ス ト

漢方薬草サウナ

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されています。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。

熱めのサウナが苦手な方でも試しやすい、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。



熱波師 モモ汰



定 番 の 遠 赤

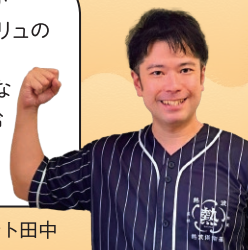
遠赤外線サウナ

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されています。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)もお忘れなく！

自動ロウリュ
開催時間



熱波師 フライングゲット田中



塩 で 美 肌 効 果

ロウリュ塩サウナ

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。



オートロウリュ
開催時間



熱波師 夏実もち

おしえて! 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いましょう！

熱波師 はるちゃん

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



無理のない範囲で5~12分程入ります。座る場所にサウナマットを敷くとスマート!

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



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



しおり温泉

4月7日(火)スタート

別名「中風の湯」とも言われるお湯は、血管を広げて血液の流れを良くするため、手足の指先まで温める作用があるとされています。また、高血圧症、動脈硬化症、切り傷にも良いとされています。抹茶のほのかな香りをお楽しみください。

宇治芒硝泉

全国的には山代温泉(石川県)、鶯温泉(青森県)などが有名です。



※効果・効能には個人差がございますのでご了承ください。



数量限定 季節の新メニュー

4月7日～7月中旬



蒸しタコとグリル野菜のサラダ
(バルサミコオリブドレッシング付き) ¥780



紅白エスニック
春巻き ¥680

九条ネギ入りにしんそぼ ¥880
甘辛にしんに京都産九条ネギと旬の茎付き国産わかめをトッピングしました



3種のふんわりしんじょ
せいろ蒸し ¥980
海老・白身魚・枝豆3種のしんじょを柚子味噌、ポン酢お好みのタレでどうぞ

抹茶プリン
サンデー
¥580



キムマヨサーモンピビンバ丼 ¥1,000
人気のサーモンたたきを使ってピリ辛ピビンバ丼によく混ぜてお召し上がりください



あさりと5色豆の腸活しじみだしスープ ¥500
豆の不溶性食物繊維と発酵食品の塩こうじで、腸活に良い貝の旨味たっぷりスープです



京都風背脂醤油ラーメン ¥950
京都を代表する背脂醤油ラーメンを、厚切りチャーシューと九条ネギで本格的に仕上げました

しおり温泉
コラボ企画第38弾
しおり流ど当地グルメ
京都編



海老の湯葉巻きと旬野菜の天ぷら
(抹茶塩付き) ¥730
海老の湯葉巻きと筍、アスパラを京都らしく抹茶塩でどうぞ



辛
豆腐と玉子のサンラータンスープ ¥500



サワラとアサリのアクアパッツァ陶板 ¥980



たっぷり肉みそのピリ辛コマ坦々鍋 (ラーメン入り) ¥980



ツナとコーンのサラダ ¥350

こだわりの静岡県

地産地消

食材の一部に静岡県産食材を使用しています。



トリソースで食べる湖西ボークの串カツ ¥680
静岡県産の豚串カツを浜松を代表するソースで



舞阪しらすとブロッコリーのミモザサラダ ¥730
(すりおろし人参ドレッシング付き)
地元舞阪のしらすをたっぷり使いました



辛

国産牛カストステーキ丼 ¥1,500
国産牛の肩ロース・リブロース・サーロインなどの脂ののった部位を、不揃いだからできるお値段です!

焼津産カツオの薫いぶしタタキ ¥850
薫香のカツオタタキをたっぷり薬味とポン酢でどうぞ

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)

その他の季節限定メニュー



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！

ほぐし處 共通TEL 053-476-1131

- マッサージ・鍼・お灸
- ボディケア
- 中国式 フットケア
- 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) ~ AM 0:00 (最終受付 PM11:30)

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

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

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
全体的に小児(3才~小学6年生まで)400円
入館料が必要となります。
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)もご用意しております。
- ・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。

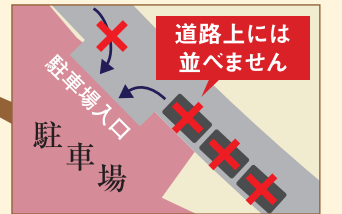
[営業時間] 年中無休
平日 AM10:00-AM0:00
土・日・祝日 AM8:00-AM0:00
入館最終受付 PM11:00

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。



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。



バスの案内
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坂道を上って最初の角を右折してください。

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・外傷・外傷跡・ボディペイントの入っている方、泥酔の方、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、不快な印象を与えたと判断した場合、入館はお断りいたします。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以上のお子様のご混浴はお断りいたします。館内でのカメラ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いたします。