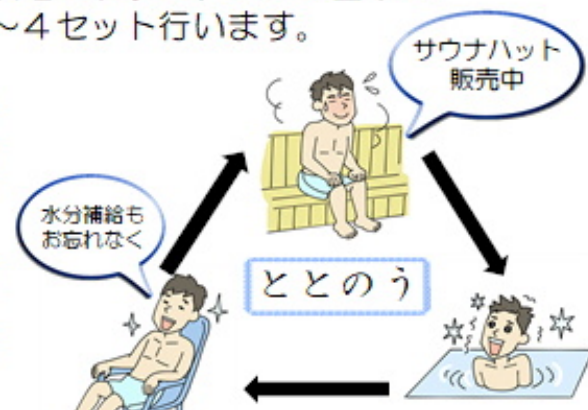


# 美福がすすめるサウナ術

まずは、サウナの入り方の大まかな流れを説明します。  
『サウナ⇒水風呂⇒休憩（外気浴）』が基本的です！  
それぞれの目安の時間は後述しますが、これが基本の1セットです。それを3～4セット行います。

- ①サウナ——7～8分
- ②水風呂——1～2分
- ③休憩——2～4分

※目安としてご自身が気持ちよい時間にて無理なくサウナ浴をお楽しみください



※サウナご利用時は衛生面の観点より必ずバスタオルを巻いてお入り下さい

## 『ととのう』とは？

サウナに入ると最初は「温かい」という気持ちよさを感じるため、副交感神経が上がりますが、すぐに「熱い」に変わって、交感神経が急上昇します。そして、サウナ室を出ると、いったん元に戻り、水風呂に入る事で再び交感神経が上昇します。このとき、体は日常とは違う過酷な環境に適応するためにアドレナリンを出して興奮状態にあります。しかし、休憩（外気浴）を行うことで、一気に副交感神経が優位になります。

『ととのい』とは、血中には興奮状態の時に出るアドレナリンとノンアドレナリンが半分ほど残っている状態で自律神経は副交感神経が優位のリラックス状態になる『稀有な状況』になることです。

冷水浴後の2分間はアドレナリンが残っているので、この貴重な2分間を存分に味わうには冷水浴後速やかに休憩（外気浴）をすることがとても大切です！

## 美福のこだわりサウナ

☆ドライ&ウェット方式☆  
(オートロウリュ)

- ①美福のサウナは1分間に1回蒸気を噴霧しておりお肌・髪の毛の乾燥を防いでおります。
- ②美福のサウナは蒸気の噴霧により発汗を促し無理なく汗をかくことができます。

## 『美福のサウナ入浴マナーについて』

- ① サウナ入浴前には必ず身体を洗ってからお入り下さい。
- ② サウナご利用時には必ず腰にバスタオルを巻いてお入りください。
- ③ サウナ室での会話は他のお客様の迷惑となります。お静かに。
- ④ サウナマットなどで場所取りをしないようお願いします。
- ⑤ サウナストーンに水など掛けしないで下さい（イベント日は除く）
- ⑥ 水風呂をご利用時は必ず汗を流してからお入りください。
- ⑦ 水風呂後は身体をよく拭き取りサウナをご利用ください
- ⑧ 体調に合わせて無理なくお楽しみください

当店のサウナご利用時には公衆衛生上、腰にバスタオルを巻いてからご入浴をお願いします。膝の上に置いているだけ、バスタオルを巻かないなど全く意味がございません。お互い公衆マナーを守り、他のお客様へのご配慮をお願い申し上げます。

## 『ヴィヒタの日（白樺の香り）』

### ヴィヒタとは？

（毎月10日・20日・30日！サウナ室にて開催）  
※換風ロウリュと日付が同日の場合は換風ロウリュとなります

ヴィヒタとは、フィンランド式サウナで使用される白樺の枝葉を束ねたアイテムです。サウナに入浴する際に水に浸したヴィヒタで全身を叩くようにして使用することで、血行促進や発汗といった健康増進効果を促すことができます。また、白樺の爽やかな香りが全身に広がりリラックス効果がアップ。本格派のサウナ体験が出来ます。ヴィヒタの醍醐味の一つが香りを楽しむことです。白樺の爽やかで清涼な香りはまるで大自然の中で森林浴を楽しんでいるかのように感じさせてくれます。ゆったりとした空間がリラックス効果を高めてくれるでしょう。お湯処美福ではヴィヒタの香りをサウナーの皆様にご体験して頂けるよう毎月10日・20日・30日にサウナ室へヴィヒタ水を掛け流し、香りをお楽しみいただけます！

## 『アロマサウナの日』

男性サウナ 17:00～19:00～22:00～  
女性サウナ 17:10～19:10～22:10～

### アロマサウナとは？

（毎月5日・15日・25日！サウナ室にて開催）  
※換風ロウリュと日付が同日の場合は換風ロウリュとなります

アロマサウナとは、熱しられたストーン(石)にアロマ水を掛け流し、蒸気熱を利用してアロマの香りで室内を包み、爽やかな香りにより心身共にリラックスできます。また、蒸気熱により発汗を促し、血行促進や新陳代謝が活発になります。サウナーの間でも、近年人気が高まっているアロマサウナです。ゆったりとした空間で芳香なアロマの香りがリラックス効果を高めてくれるでしょう！お湯処美福ではアロマの香りをサウナーの皆様にご体験頂くように毎月5日・15日・25日にサウナ室にてアロマサウナを実施いたします。ぜひお楽しみ下さい！



# 美福かわら版 特別号

令和7年  
4月号

# 4月イベント

facebook



SNSにて情報配信中

|    |   | イベント風呂 | 催し企画                     |
|----|---|--------|--------------------------|
| 1  | 火 | 檜風呂    | レディースデイ                  |
| 2  | 水 | 檜風呂    |                          |
| 3  | 木 | 檜風呂    | サ活の日(セルフロウリュ)            |
| 4  | 金 | 桜の香り湯  |                          |
| 5  | 土 | 桜の香り湯  | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 6  | 日 | 桜の香り湯  | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 7  | 月 | 備長炭    |                          |
| 8  | 火 | 備長炭    | サ活の日(セルフロウリュ)            |
| 9  | 水 | 備長炭    |                          |
| 10 | 木 | 備長炭    | ヴィヒタの日(サウナ室イベント)         |
| 11 | 金 | 陳皮の湯   |                          |
| 12 | 土 | 陳皮の湯   | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 13 | 日 | 陳皮の湯   | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 14 | 月 | 檜風呂    |                          |
| 15 | 火 | 檜風呂    | アロマの日(サウナ室イベント)          |
| 16 | 水 | 檜風呂    | メンズデイ                    |
| 17 | 木 | 檜風呂    |                          |
| 18 | 金 | コラーゲン  | サ活の日(セルフロウリュ)            |
| 19 | 土 | コラーゲン  | お子様サービスデイ ロウリュサービス(サウナ室) |
| 20 | 日 | コラーゲン  | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 21 | 月 | 備長炭    |                          |
| 22 | 火 | 備長炭    |                          |
| 23 | 水 | 備長炭    | サ活の日(セルフロウリュ)            |
| 24 | 木 | 備長炭    |                          |
| 25 | 金 | とくだみ湯  | アロマの日(サウナ室イベント)          |
| 26 | 土 | とくだみ湯  | 【風呂の日】ロウリュサービス(サウナ室)     |
| 27 | 日 | とくだみ湯  | ロウリュサービス(サウナ室イベント)       |
| 28 | 月 | 檜風呂    | サ活の日(セルフロウリュ)            |
| 29 | 火 | 檜風呂    |                          |
| 30 | 水 | 檜風呂    | ヴィヒタの日(サウナ室イベント)         |

## レディースDAY



毎月第1火曜日は女性限定イベント

レディースDAY(祝日の場合は翌週)

ご入浴頂きました女性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪

※大人・ロイヤルのお客様限定

## メンズDAY



毎月第3もしくは第4水曜日は

男性限定イベント「メンズDAY」

ご入浴頂きました男性のお客様に素敵な粗品をプレゼント致します♪

※大人・ロイヤルのお客様限定

## マッサージスタッフ募集

頑張った分だけ収入に反映！  
ご自身の技術をご提供下さい

- ◎5～7時間以上勤務可能な方
- ◎週3～5日程度の勤務(※シフト制)
- ◎完全歩合制！経験者優遇！

## ボディケア&足ツボマッサージ

- ボディケア 30分/2500円
- ボディケア 60分/3900円
- ボディケア 90分/5600円
- 足ツボ 30分/2700円
- 体&足セット 60分/4400円

予約専用電話 084-957-0103

## お湯処 美福 instagram

お湯処美福のインスタで情報配信中！  
右記のQRコードを読み込むと色んな  
美福の最新情報をご確認頂けます☆



OYUOKORO.MIFUKU

## お子様サービスDAY



毎月中旬頃の土曜日はお子様限定イベント

お子様サービスDAY(祝日の場合は翌週)

ご入浴頂きました小学生以下のお子様  
にガチャガチャ1回をプレゼント♪

※中人・小人のお客様限定

## 風呂の日



毎月26日は「風呂の日」イベント

ポイント2倍サービスやマッサージ  
アカスリご利用で次回入浴割引券等  
お得な特典がいっぱい(^-^)

お湯処美福は、衛生管理を徹底し安心  
してご入浴頂けるスーパー銭湯です

水の管理を徹底している美福は、すべての浴槽の  
水質検査を毎日4回実施しています。  
ろ過機や配管などは、安全な特殊薬品により洗浄！  
常に大量の新水を補給することで水の劣化を防いで  
います。これからも皆さまに安心してご入浴いた  
だける銭湯として地域の家族のふれあいが楽しめる銭  
湯としてご利用ください。

## アカスリ & リンパエステ

- Aコース/3500円 フェイシャル/2600円
- Bコース/4500円 ボディ40分/5500円
- Cコース/6500円 ボディ60分/7500円
- Dコース/8500円 足角質除去/2100円
- Sコース/11000円

※フロント受付にてご予約できます

## お湯処美福

福山市曙町5丁目2番27号

84-957-0011

美福 検索

営業時間 朝10時～深夜1時