

# 屋外温浴施設 ロウリュサウナ

オーシャンスポーツクラブのロウリュサウナ室は、溶岩をふんだんに使用しています。

サウナストーンはもちろん、レンガや壁(しっくい)にも使用！遠赤外線やマイナスイオンで体を芯から温め、血行改善につながり代謝を高め、発汗によるデトックス効果、溶岩に含まれるバナジウムは血圧・血糖値さらにコレステロールを低下させる効果があるとされています。

また壁に使われる檜には、殺菌効果・リラックス効果もあると報告されています。

全国でも類を見ない素晴らしいサウナと評価されています。



サウナストーブは本場フィンランドMISA製

## おすすめの入り方

[サウナ→水風呂→休憩]の繰り返し

- ①サウナの前に水分補給と汗を流して
- ②マット・バスタオル持参で室内へ！
- ③サウナ室の目安は10分
- ④シャワーで汗を流してから水風呂へ  
(目安は1~2分)

- ⑤外気浴(目安は10分)

ゆっくり座って休憩すると、  
いわゆる「ととのう」が体感できるかも！  
2~3セットが目安！