

# ガイドライン

## スパご利用案内

### 1. 受付

ロッカー番号が記載されたレシートをお受け取りください。

チムジルバンをご利用の場合は、専用の館内着をお渡しします。

### 2. 下駄箱

靴を脱いだ後、レシートに記載された番号と同じ下駄箱に靴を入れてください。

### 3. パウダールーム (サウナ)

下駄箱と同じ番号のロッカーに衣類を入れ、その後サウナエリアへお進みください。

### 4. チムジルバン・ラウンジ

チムジルバン・ラウンジをご利用の際は、提供されたチムジルバン専用の館内着に着替え、3階のラウンジへお上がりください。



## サウナご利用案内

浴槽に入る前に、  
必ず髪を洗い、先にシャワーをお済ませください。  
シャワー用品は、  
2階フロントデスクにてご購入いただけます。



Shower &  
Wash Hair



Enter Bath

# 3階 チムジルバンのご案内・効果

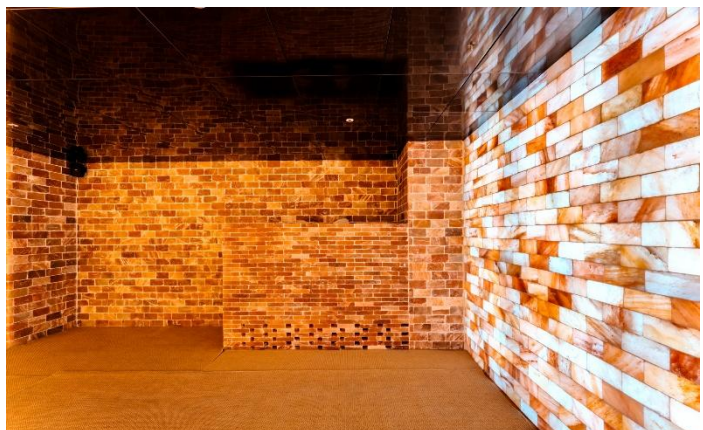
チムジルバンは、さまざまな温度の空間で休息と発汗を行い、

心身の疲れを癒し、活力を取り戻す韓国の伝統的なウェルネス文化です。温かい空間で汗をかいた後、涼しい空間へ移動する工程を繰り返すことで、血行が促進され、身体のバランスとエネルギーの回復が期待できます。



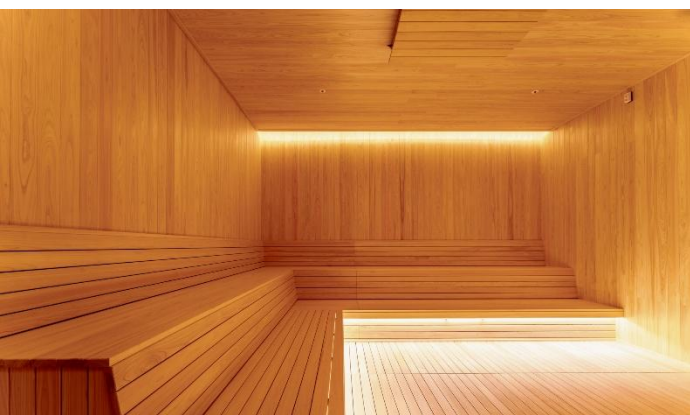
**\*韓国伝統式 ブルガマ (火窯サウナ) 88-96℃**

ブルガマの深く力強い熱により血管が自然に拡張され、筋肉の緊張を和らげ、疲労回復に役立つとされています。また、発汗を通じて体内の老廃物の排出を促し、身体をすっきりと整える効果が期待できます。



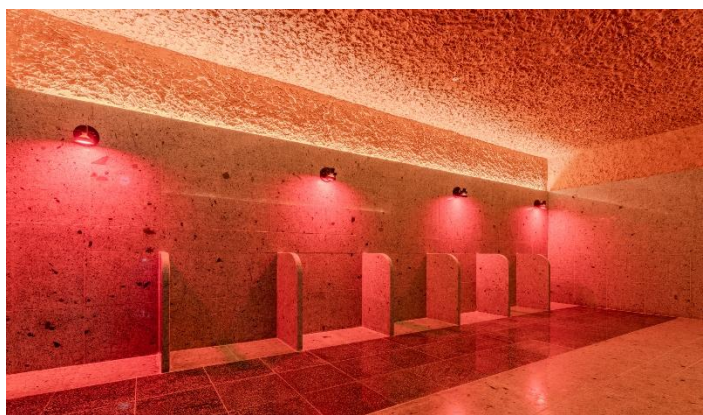
**\*ヒマラヤソルトルーム 60-70℃**

ヒマラヤソルトルームは、天然の岩塩を使用して作られたチムジルバン空間です。やさしい熱が身体の奥まで温め、血行をスムーズにするのに役立つとされています。



**\*ヒノキルーム 21-24℃**

ヒノキルームは、天然のヒノキ原木を使用して作られたチムジルバン空間です。やさしい木の香りに包まれながら、深いリラクセスと心地よさを感じていただけます。落ち着いた雰囲気の中で、心と身体の緊張をゆっくりとほぐしてみてください。



**\*ゲルマニウム・麦飯石ルーム 32-35℃**

ゲルマニウムと麦飯石から放たれるやさしい温もりが、身体を心地よくほぐし、痛みや炎症の緩和に役立つとされています。穏やかな熱に包まれながら、身体への負担を和らげ、ゆったりとした癒しのひとときをお楽しみください。

# 3階 チムジルバンのご案内・効果

3階に位置するすべてのチムジルバン施設は、  
環境に配慮した素材を使用して施工されており、  
人体に有害な接着剤は使用しておりません。

各空間の温度や効果をご参考のうえ、快適で心地よいチムジルバンタイムをお楽しみください。



## フィンランドサウナ

熱と湿度によって発汗を促し、  
自然の外気浴と組み合わせることで爽快感を得られます。  
血行を促進し、筋肉の緊張や疲労の緩和に役立つとされて  
います。



## 屋外フットスパ

上半身は涼しく保ち、足元を温かいお湯で刺激すること  
で、身体のバランスを整えるのに役立つとされています。  
疲労の緩和や、すっきりとしたコンディションの回復が  
期待できます。



## 屋外指圧ゾーン

屋外指圧ゾーンでは、足や身体の主要な指圧ポイントを  
刺激することで、  
血行を促進し、筋肉の緊張を和らげ、疲労回復に役立つ  
とされています。



## \*アイスルーム 2-8°C

アイスルームは、爽やかな冷気によって熱で温まった身  
体を素早くクールダウンし、身体のバランスを整えるの  
に役立つとされています。  
サウナ利用後の体温調整をサポートし、ご利用後には  
すっきりとした爽快感を感じていただけます。



## おすすめ チムジルバン・ウェルネスルーティン

① ヒマラヤソルトルーム  
温かく落ち着いた熱に包まれながら、  
身体をやさしくほぐし、チムジルバン体験を始めます。

② フィンランドサウナ (屋外外気浴)  
ドライサウナで十分に汗をかいた後、  
新鮮な屋外の空気で自然にクールダウンします。

③ ブルガマ (韓国伝統式キルンサウナ)  
力強い熱によって深い発汗を促し、  
身体の活力を呼び覚まします。

④ アイスルームまたは屋外外気浴  
冷たい空気で体温を下げ、  
熱刺激後の身体のバランスを整えます。

⑤ ゲルマニウム・ストーンルーム  
穏やかな温もりの中で身体の緊張を和らげ、  
心地よい休息を続けます。

⑥ フットバス・スパ  
温かいお湯が足元を刺激し、  
血行促進に役立つとされています。  
約5~10分を目安に、循環するようにお楽しみください。

⑦ チムジルバン・ラウンジ  
十分な休息とリラックスで、  
ウェルネスルーティンを締めくくります。



1 Shower



2 Warm Bath  
38–41°C



3 Hot Bath  
40–43°C



4 Dry Sauna



5 Cold Shower  
17–21°C



6 Bench Jet  
36–40°C



7 Final Shower & Exit

① シャワー  
浴槽に入る前に、身体をきれいに洗ってください。

Tip  
ぬるめのお湯を使用すると、身体が温度にゆっくりと慣れるのに役立ちます。

② 温浴（ぬるめの湯）  
リラックスしながら、体温を徐々に高めます。  
Tip  
目安として、約5～10分のご利用がおすすめです。

③ 熱湯（あつめの湯）  
深い熱によって、筋肉の緊張を和らげます。  
Tip  
ご利用時間は3～5分以内にお控えください。

④ ドライサウナ  
発汗を促し、身体をすっきりと整え、老廃物の排出を助けるとされています。  
Tip  
ご利用の際はタオルを敷いてお座りください。  
めまいなどの不調を感じた場合は、すぐに退出して休憩してください。

⑤ 冷水シャワー  
身体をクールダウンし、熱刺激後のバランスを整えます。

Tip  
ゆっくりと入り、呼吸を整えながらご利用ください。

⑥ ベンチジェット  
やさしい水流のマッサージが、筋肉の緊張を和らげます。

Tip  
肩や背中を中心にお試しください。

⑦ 最後のシャワー・ご退場  
最後にシャワーを浴び、十分な水分補給をしてご利用をお終えください。

Tip  
肌の乾燥を防ぐため、石けんは控えめに使用ください。