

— サウナの利用方法と、ロウリュについて —

事故防止のためサウナは23時45分まで、翌朝は6時からとさせていただきます。また飲酒後のご利用はご遠慮ください。サウナでの事故やケガ等の責任は当館では負いかねます。自己責任でご利用ください。

利用方法

サウナの入り口の左にある赤いスイッチ「ON」を押してから約1時間でご利用可能な温度に達します。全員が利用終了した時点で必ず黒いボタン「OFF」を押してください。危険防止のため最大4時間で電源が切れますので、その際は再度「ON」を押してください。またヒーターやサウナストーン、座る部分が熱くなりますので、ヤケドにご注意ください。体調が悪くなった場合はすぐに利用を中止し、動けない場合は館内への「SOS」か、重篤な場合は赤字の外部への「SOS」を2回以上押してください。

※外部へのSOS時は救急車を呼ぶ事がありますので、絶対にふざけて押さないでください！



ロウリュとは・・・

ロウリュとは、サウナ発祥の地であるフィンランドのサウナ入浴方法で、ストーブの上で暖められたサウナストーン（香花石）に水をかけて蒸気を発生させることです。蒸気を発生させることで、サウナ室内の温度、体感温度が上がり発汗を促します。

ロウリュの方法

脱衣所にある専用の噴霧器でサウナヒーター上部にあるサウナストーンにゆっくりと円を描くように取手のレバーを引いて水を噴射しましょう。量が多ければいい訳ではありません。水のみ利用可能です。

サウナストーンに水をかけるときはなるべくゆっくりとかけましょう。

なぜゆっくりなのかというと2つ理由があります。1つ目は、ゆっくりかけることによって緩やかに蒸気が発生し、サウナ室内の温度が緩やかに暖まることによってより心地よい暖かさを楽しめるからです。

2つ目は、一気に水をかけてしまうとストーブの形状によって故障の原因となるからです。この2つの理由により、サウナストーンに水をかけるときはなるべくゆっくりとかけるようにしましょう。

連続・大量のロウリュ及び温泉水の利用は絶対禁止です。有毒ガスの発生およびヒーターの故障の原因となります。規定外の利用方法でヒーターが壊れた場合は修理代を請求させていただきます。

サウナ室内にある砂時計が15分計となっています。
2回目以降のロウリュをする際は必ず5分以上の間隔を空けてください。

– How to Use the Sauna and About Löyly –

To prevent accidents, the sauna is available until 23:45 and reopens at 6:00 AM the next morning. Please refrain from using the sauna after consuming alcohol. The facility is not responsible for any accidents or injuries in the sauna—please use it at your own risk.

How to Use the Sauna

Press the red "ON" button located to the left of the sauna entrance. It will take about 1 hour to reach the appropriate temperature.

When all users have finished, press the black "OFF" button to turn it off.

For safety reasons, the power will automatically turn off after a maximum of 4 hours. If needed, press the "ON" button again.

Be careful, as the heater, sauna stones, and seating area can become very hot.

If you feel unwell, stop using the sauna immediately. If you are unable to move, press the "SOS" button inside the facility.

In severe cases, press the red external "SOS" button at least twice.

⚠ Do not press the external SOS button as a joke, as it may call an ambulance!



What is Löyly?

Löyly is a traditional Finnish sauna practice in which water is poured over heated sauna stones (Kōka-seki) to generate steam. This increases both the room temperature and perceived heat, promoting perspiration.

How to Perform Löyly

Use the special sprayer located in the changing room.

Slowly pull the lever in a circular motion to spray water onto the sauna stones above the heater.

Do not use excessive amounts of water—only water is allowed.

Why Should Water Be Poured Slowly?

Gradual Heating: Pouring water slowly allows steam to be released gently, creating a comfortable and even warmth.

Preventing Heater Damage: Pouring too much water at once may cause the heater to malfunction due to its design.

For these reasons, always pour water slowly when performing löyly.

Do not continuously or excessively perform löyly.

Do not use hot spring water. These actions can cause toxic gas emissions and heater malfunctions. If the heater is damaged due to improper use, you may be charged for repair costs.

The hourglass timer inside the sauna measures
15-minute intervals.
If performing löyly again, please wait at least 5 minutes
between each session.