

## ー サウナの利用方法と、ロウリュについて ー

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「SOS」を押してください。



### 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ことと2つの理由があります。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 —

For safety reasons, the sauna is available until 23:45, and from 6:00 AM the next morning. Please refrain from using the sauna after consuming alcohol. The facility cannot be held responsible for any accidents or injuries sustained while using the sauna. Please use it at your own risk."

### How to Use the Sauna

Press the red "ON" switch to the left of the sauna entrance, and the sauna will reach a usable temperature in approximately one hour. When everyone has finished using the sauna, be sure to press the black "OFF" button. For safety reasons, the power will automatically turn off after a maximum of four hours. If this happens, press "ON" again to restart. Please be careful, as the heater, stones, and seating area can become very hot and may cause burns. If you feel unwell, stop using the sauna immediately. If you start feeling unwell, stop using it immediately. If you are unable to move, press the "SOS" button.



### What is Löyly?

Löyly is a traditional Finnish sauna bathing method in which water is poured over heated sauna stones (known as "Kōka-seki") on the stove to generate steam. The steam increases the temperature and perceived heat in the sauna, promoting sweating.

### How to Perform Löyly

Use the dedicated sprayer in the changing room, to slowly spray water in a circular motion over the sauna stones on top of the sauna heater.

More water does not mean better results—use only an appropriate amount. Only water is allowed; (use tap water only) do not use any other liquids. (Do not use hot spring water either)

### When pouring water on the sauna stones, do so slowly for two main reasons:

Gradual steam release enhances comfort by evenly increasing the temperature, creating a more pleasant sauna experience.

Pouring water too quickly can damage the heater due to its structural design.

For these reasons, always pour water slowly over the sauna stones.

### ⚠ Important Warnings:

Do not perform continuous or excessive löyly.

Do not use hot spring water or other liquids.

These actions can generate toxic gases and cause heater malfunctions.

If the heater is damaged due to improper use, repair costs will be charged.

### Additional Guidelines

The hourglass timer in the sauna is set for 15 minutes.

When performing löyly multiple times  
always wait at least 5 minutes before the next session.