

みんなが気になる「サウナ」のこれってどうなの？

道内各地でまだまだ冷めやぬサウナ熱。サウナは気になるけれど、正直どれくらいの時間入ればいいのか？など、少し不安。そんな迷えるサウナ初心者的心声をそのままプロに聞いてみましょう！

北海道じゃらんサイトで、「サウナ」に関するアンケートを実施しました！

読者のみなさんのサウナに関する知らないことや、これまで利用して気になったことなどを聞きました。今回はその中から回答が多かった内容を中心にピックアップします。

集計期間：25年1/16～22 アンケート回答数562人

専門用語・グッズ編

聞いたことはあるけれど、実際の意味や使用方法までは知らない！そんな用語やグッズがありますよね。みなさんは何個知っていますか？

Q 「ととのう」って何？

A ととのっている時は頭がキリッとして、体はとてもしリラックスした状態のことですね。五感が研ぎ澄まされ、そよ風がいつになく心地よく感じたり、人によってはごはんも美味しく感じたりすることがあるみたい♪



Q 「ロウリュ」と「アフグース」って何？



A 「ロウリュ」は、サウナストーンに水を落として蒸気を生じさせること。その蒸気をタオルなどであおぐ「アフグース」は、サウナ室内の体感温度が上昇し発汗するから爽快感バツグン！

Q サウナマット・サウナハットってどんな効果があるの？

A どちらも熱から身体を守ってくれる効果があります。頭が一番早くに熱くなるので、ゆっくり入るためにもサウナハットは効果的。マットは、室内が濡れることを防ぐ役割もあるからぜひ使って♪



プロサウナー 豊澤 瞳さん

モデルや専門学校での講師など多方面で活動しながら、ラジオ番組や「&sauna」などのメディアでサウナを啓蒙する「プロサウナー」。サウナ施設での託児DAYを企画・運営する「蒸され隊」を主催し、専門学校生とのコラボイベントなど活動の幅はどんどん拡大中。



答えてくれるのはこの方！

マナー編

サウナってなんだかルールが多いイメージ・・・！知らないうちにマナーを破っていたら怖い・・・と、ハードルが上がってしまいますよね。これってどうするの？なマナーなどを教えてください！豊澤さん！

Q サウナ室内ではどう過ごしたらいいの？

A 基本的には話さず静かに過ごすのがおすすめ。また、汗が床に落ちるのを防ぐためにもタオルを1本持参するといいですよ。みんなが気持ちよく利用できるための配慮の心が大事です。



Q 水風呂の入り方は？



A 入る前に汗を流しましょう！初心者にはぬるめのシャワーで流すのがおすすめです。そして水風呂はゆっくり入るのではなく、ざぶんと入るのがコツ。動かず入ると、意外と冷たくないはず。

Q 他に気にした方がいいことはありますか？

A サウナの熱や湿度が変わってしまうので、出入りする際はドアの開閉は素早く、そしてきっちり閉めることです。あとは、濡れた状態で入らないように、しっかり身体の水分をふき取って！

苦手克服編

アンケートではサウナって苦手なんだよな・・・と感じている読者も。一方で、苦手な部分の克服方法があれば、試してみたいという読者もたくさんいるようです。初心者でも楽しむ方法を教えてください・・・！

Q のぼせ・息苦しさって対策できますか？

A 息苦しさの原因はきつと乾燥/タオルを冷水で濡らして固く絞り、口や鼻を覆うようにすると少し解消するかも！乾いたタオルではあまり意味がないので気を付けて。



Q 座る場所によって感じ方が違うって本当？

A サウナのベンチは階段状に造られているのが一般的で、上にいくほど体感温度が高くなります。初めは低い場所やドアの前に座ってみて！入るときはドアを長く開けないようにしましょう！

Q いわゆる「ととのう」ためのルーティンが苦手です。

A すべてをやろうとしないで大丈夫。自分の気持ちに合った方法で無理せず楽しむことが一番です！水風呂をとばして外気浴だけでととのうなどでもバッチリだと思いますよ。

サウナの代わりに交代浴もおすすめです！湯温の異なる浴槽へ交互に入り、自律神経をととのえる方法。水風呂が苦手な人は、熱湯とぬる湯を交互に入る「温温交代浴」でリラックスしましょう。



交代浴を推奨している株式会社ホテル鹿の代表取締役社長 金川浩幸さん

次ページから「サウナ&お風呂」を楽しむ施設をご紹介します！

各施設の設備はアイコンをチェック！用語解説&アイコンの見方

アフグース アフグースがある施設
ロウリュで発生した蒸気をタオルなどであおぐこと

ヴィヒタ ヴィヒタがある施設
香りのよい白樺の小枝を束ねたもの

ハット サウナハットのレンタルまたは販売がある施設
のぼせを防ぐサウナ用の帽子



サウナの基本の「き」を知りたい初心者から、もう一步楽しみたい方まで必見！

サウナ&お風呂のススメ

まだまだ注目度の高いサウナ！これから初挑戦のあなたも、もう慣れっこ！なあなたも「あれ？これってどうなんだっけ？」と思うことはありませんか？今回はそんな実際に感じているお悩みなどを読者のみなさんにアンケートで聞きました！サウナツウが回答・解説してくれるので、サウナ情報をアップデートして、もっと楽しみましょう♪

取材・文／窪田ひかり、横内あゆみ
イラスト／中井亜佐子
監修／高倉加名
編集／村上佳帆

基本のサウナの入り方

- 1 まずは体を清めて心を整える
全身をしっかりと洗い洗おう
- 2 準備運動として「湯通し」
まずはお風呂で温まろう
- 3 サウナに入って自分と向き合う
マイルールもサウナには大事
- 4 サウナの真髄！水風呂へ
20～30秒が目安になる
- 5 水風呂の水分もふき取って
外気浴で待望のとのいのを



水風呂の水気を拭き取り、お待ちかねのとのいのタイム。露天風呂などにあるイスに座り、そっと目を閉じて。心も体もリセットされてゆく「とのい」を全身で感じよう。



汗を流したら、「とのい」のカギを握る水風呂へ。苦手な人も多いけれど、20～30秒じっと浸かれば、体の表面がじわ～っと「温度の羽衣」に包まれる感覚を味わえる。



体を拭いたら、いざサウナへ。時間の長さよりも自分の気持ちよさを大切に、無理せず楽しもう。「そろそろ」と思ってから100数えるなど、自分ルールを設けるのも◎。



サウナに入る前に湯船につかって体をじんわり温めておくと発汗しやすくなるので、無理なく汗をかける。早くいっぱい汗をかきたいときにも試してみてもいい。



健全な「とのい」に向けて心構えからスタート。しっかり全身をキレイに洗ってから臨むべし。サウナでとのいたまま上がるパターンもあるので、先に済ませておいて損はなし。

各施設の設備はアイコンをチェック！用語解説&アイコンの見方

フィンランド式サウナ フィンランド式サウナがある施設
サウナストーンに水をかけて蒸気を生じさせる（ロウリュ）ため温度が高い

スチーム スチームサウナがある施設
水蒸気を使った湿度100%・体感温度40～50℃程度の低温サウナ

ドライ ドライサウナがある施設
電気やまき・遠赤外線などを熱源とする80～90℃程度の高温サウナ

星空がきれいな露天風呂



3種類のサウナと源泉水風呂

おふろcaféで休憩も♪

芦別市 道央 芦別温泉スターライトホテル& おふろcafé星遊館

星の降る里・芦別のリゾートホテル。満天の星を眺めながらの湯浴みは格別。サウナはドライサウナ、バレルサウナ、塩サウナの3つのスタイル。2カ所の自家源泉から自然湧出する湯量豊富な温泉、全国でも珍しい硫黄成分を含んだ源泉水風呂、おふろcaféなど設備も充実。

☎0124・23・1155 芦別市旭町油谷1 ☎可 全69室 15/10 250台



サウナデータ

サウナ

男女：各[ドライサウナ] 90℃・[バレルサウナ] 70℃・[塩サウナ]45℃

水風呂

男女：各16℃程度※源泉100%かけ流しのため、温度変動有※タオル入水・潜水不可

ロウリュ

バレルサウナ：セルフロウリュ

サウナサイズ

男女：各ドライサウナ12名、バレルサウナ4名、塩サウナ4名※宿泊者は5:00~24:00で利用可

フィン

フィンランド製

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

フィン

フィン

ドライ

ドライ

バット

バット

【週末繁忙期/スタンダード】

北海道の味覚バイキング♪海鮮・ステーキ・天ぷらが食べ放題！☆飲み放題付

1泊2食おひとりさま(1室2名利用時) 2万2385円~3万855円 ※入湯税別途150円

※小学生8100円、幼児7000円(食事・布団あり)、3700円(食事のみ)、3300円(布団のみ) ※食事・布団なしの場合は無料

【提供期間】~11/30 【除外日】~6/13、9/1~12、9/29~11/28の毎週 ※要問合せ 【部屋】スタンダードツイン(25㎡、禁煙) 【食事】夕食/和洋中約50品のビュッフェ 朝食/芦別周辺の食材にこだわった和洋ビュッフェ 【予約方法】じゃらんnet・電話・公式HP

【宿泊プラン】

【予約方法】

【キャンセル料】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

【夕食】

【風呂】

【サウナ】

【その他】

【お問い合わせ】

【予約受付】

【キャンセル】

【入浴料】

【朝食】

庄巻の広さを誇る大浴場



①立ち湯・座湯・変わり湯・肩湯など種類も豊富 ②「のぐち北湯沢ファーム」や近郊農家の野菜 ③大きなソファと畳の座を設けた和洋の寛ぎ空間



サウナデータ	
サウナ	水筋・波紋／温度非公開
水風呂	水温非公開
ロウリュ	水筋／オートロウリュ、波紋／セルフロウリュ
サウナサイズ	水筋・波紋／未定 ※15:00～翌1:30、4:00～11:00(変更の可能性有)で利用可
ドライ	アウフ ※時間指定有
ハット	

水と熱の新しいととのい!

自然と調和する2つのサウナ

伊達市 道南 緑の風リゾート きたゆざわ

7月にリニューアルするサウナのコンセプトは、「水とととのう、ふたつの景色」。2つのサウナが、視覚・聴覚・体感を通して水の美しさを届ける。川側サウナは、波紋のようにゆっくり広がる光と水音に包まれるセルフロウリュ、山側サウナは流れる水筋が空間を巡るオートロウリュ。

☎0570・026・574 函伊達市大滝区北湯沢温泉町300の2 可全178室 園15/11 円100台



宿泊プラン

【野口観光新ブランド「の」誕生記念】サウナハット付!新サウナは7月リニューアル♪夕朝食ブッフェ

1泊2食おひとりさま(1室2名利用時) 3万497円～4万1494円
※入湯税別途300円 ※小学生は大人料金の70%、3歳～未就学児は大人料金の50%、1・2歳2200円(布団使用の場合は別途3300円)、0歳無料 ※子ども料金は1室大人2名以上利用の場合に適用(大人1名の場合は大人と同料金)、添い寝(3歳未満)の受入人数は定員数+1名まで
【提供期間】7/1～9/30 【部屋】10畳和室とツインルーム【スタンダード和洋室/38平米】禁煙【食事】夕・朝食/せせらぎにてブッフェ【予約方法】じゃらんnet・公式HP【宿泊特典】①オリジナルサウナハットプレゼント②ミネラルウォーター(500ml)プレゼント(それぞれ大人1名につき1個)

山側サウナ「水筋」



※写真はイメージ ④

クチコミ!

露天風呂の種類が多く、香りや色が素敵で、宿泊するといつても何回も露天風呂に入りに行ってしまう。本当に最高です!(女性40代)

自分と向き合う空間



※写真はイメージ ⑦

身も心も落ち着かせて



※写真はイメージ ⑥

川側サウナ「波紋」



※写真はイメージ ⑤

①大迫力の滝を間近に眺めるウッドデッキ ②外観には地獄谷の崖のような岩肌を採用 ③ヴィータでセルフウィスキングをして香りも楽しもう ④水出し熊笹茶を注ぐセルフロウリュ

開放的なととのい空間



沢水でロウリュができる清流サウナ



穴蔵にいる気分の熊サウナ



自然を感じる外気浴スペース



クチコミ!

熊サウナの室内はコンセプト通りのクマの巣穴に在るような感じで、笹の葉が香るロウリュが気持ち良かったです。(30代男性)

温度の異なる3種のサウナ

鬼サウナは灼熱の110℃



深度150cmの樽水風呂

登別市 道南 登別グランドホテル

創業87年を超え、伝統を守りながらも進化を続ける人気の老舗ホテル。高温の「鬼サウナ」に続き、国内では珍しいセルフウィスキングを楽しめる「清流サウナ」、巨大な「樽水風呂」、さらには熊の穴蔵をイメージした「熊サウナ」と話題は尽きない。

☎0143・84・2101 函登別市登別温泉町154 可全241室 園15/10 円100台



宿泊プラン

【サウナプラン】少し早めの14:30にインでサウナを堪能&夕食のお飲物・売店・松前でも利用できる1人館内利用券500円付き♪/バイキング2食付

1泊2食おひとりさま(1室4名利用時) 1万4630円～2万2990円 ※入湯税別途300円
※小学生は大人料金の70%、幼児(布団と食事付きの未就学児)は大人料金の50%、他添い寝幼児等は要相談
【提供期間】5/19～8/31【除外日】※・休前日、8/9～11【部屋】コンフォートツイン・本館10畳・スーベリアハリウッドツイン【食事】夕食/和食・洋食・中華バイキング 朝食/洋食・中華バイキング【予約方法】じゃらんnet・電話【宿泊特典】①館内利用券500円(大人のみ対象)②チェックイン14:30

●営業時間 7:00～10:00、12:30～20:00(※8は14:30～) ※最終入場は各1時間前、日替わりで男女入れ替え制(鬼灯の湯:奇数日女性、偶数日男性) ●入浴料 中学生以上2000円、2歳～小学生1000円、1歳以下無料 ●定休日 不定



⑦ボタンを押すと天井から水が落ちてくる ⑧シンプルながらも洗練されたデザインの客室 ⑨夕食は「星堂の黒牛」の料理に舌つづみ

コンフォートツインルーム



サウナデータ	
サウナ	【鬼灯の湯】鬼サウナ110℃、清流サウナ80℃、【亀胆の湯】熊サウナ80℃(日替わりで男女入れ替え制)
水風呂	【鬼灯の湯】樽水風呂・青い羽釜/16℃、大浴場内水風呂/9℃～16℃※タールの入水・潜水不可(樽水風呂のみ潜水可)
ロウリュ	【鬼サウナ】オートロウリュ(30分毎)、清流サウナ・熊サウナセルフロウリュ
サウナサイズ	各10名前後※宿泊者は15:00～24:00、6:00～10:00で利用可
フィン	ウレタ ※清流サウナのみ
ハット	

アイコンの見方

フィン フィンランド式サウナ スチーム スチームサウナ ドライ ドライサウナ アウフ アウフグース ヴィータ ヴィータ ハット サウナハット

プライベートな森サウナ！ 専用ウッドデッキでBBQも



外気浴ができるウッドデッキ



自然の中でBBQも満喫



自然の中の
のんびりサウナ



TINY HOTELの浴室



GRAND TENT SITE01

①両施設ともウッドデッキではBBQもOK(写真はGRAND TENT SITE01) ②セルフプロウリュも可能なサウナ ③浴室がサウナの横にあり水風呂もすぐに入れる ④大自然に囲まれた非日常の癒やし空間 ⑤オプション(有料)でBBQの追加も可能

札幌市 道央 芸森ワースム

森の中に広がるアートと自然のアウトドア基地。敷地内には宿泊施設の「TINY HOTEL」と「グランドテントサイト01」があり、どちらもプライベートサウナ付き。サウナ後は施設内のカフェ&レストランで食事やスイーツを味わうのもおすすめ。

サウナー必見！【オリジナルサウナハットプレゼント♪ポンチョレンタル無料♪】森でととのう素泊まりプラン

1泊素泊まり おひとりさま (1室2名利用時) TINY HOTEL 1万5000円 GRAND TENT SITE01 1万4000円 ※未就学児添寝無料、④、祝前日(休日の場合)1000円増 ※祝前日が平日の場合は通常料金
【提供期間】5/19～7/31 【部屋】TINY HOTELまたはGRAND TENT SITE01 【食事】なし※夕食はBBQセット(1名5000円)またはレストランの利用可、朝食BOX(1名1000円)有 【予約方法】じゃらんnet 【宿泊特典】オリジナルサウナハットプレゼント、サウナポンチョ無料レンタル(それぞれ1名につき1つ)

011-558-1770 札幌市南区芸森の森3丁目915の21 可全7棟 開15/11 閉30台



サウナデータ
サウナ 各90℃
水風呂 15℃前後※タオルの入れ・潜水可
ロウリュ 各セルフプロウリュ
サウナサイズ TINY HOTEL/2名、GRAND TENT SITE01/6名
フィン ハット

※日帰り入浴データ
●営業時間 14:00～20:00
●入浴料 2名利用時1名7000円～※利用人数により変動有 ●定休日 無

①水蒸気が満ちる「ウォーターセラモニー」を導入 ②HARVIA製のパワフルなストーブ ③座面の高さまで温泉が満ちるスチームサウナ ④庭や静かな湖畔の景色を眺めととのう

温泉エリアのセルフプロウリュ



サウナ初心者におすすめ



ウッドデッキに2種のチェア



8分おきのオートロウリュ



クチコミ！

特にスパサウナが素晴らしい。水着着用で男女でサウナに入れ、プールにも入れ、とどのいも一緒にできる施設は他にはない。(50代男性)

湖畔でととのうリゾートスパ

サウナの種類も豊富な施設

滝川市 道央 滝川ふれ愛の里

昨年5月にサウナ板を張り替えたドライサウナ室は、広々として大人数の利用も可能。ドライサウナは高温で低湿度の環境が特徴で、発汗を促してリフレッシュ効果や疲労回復が期待できる。他にスチームサウナもあり、自分に合ったサウナを楽しむことができる。

0125-26-2000 滝川市西滝川76の1 可全5棟(コテージ) 開15/10 閉200台



滝川ふれ愛の里 コテージ宿泊プラン

1泊素泊まり1棟(1棟5名まで) 3万円(※④・祝前日、7/18～8/23、12/26～26年1/3)※追加1名5000円(最大10名まで) 2万円(※④・⑤・⑥)※追加1名4000円(最大10名まで) 【提供期間】通年 【部屋】2階建て2棟/平屋3棟 【食事】なし 【予約方法】公式HP

サウナデータ
サウナ [ドライサウナ]男性約90℃・女性約85℃、[スチームサウナ](男女)/各約42℃
水風呂 男女各約16℃※タオルの入れ・潜水不可
ロウリュ なし
サウナサイズ ドライサウナ/約18人、スチームサウナ/約5人
※宿泊者も日帰り入浴時間のみ利用可

※日帰り入浴データ
●営業時間 8:00～22:00(最終受付21:30) ●入浴料 中学生以上630円、小学生250円、未就学児無料 ●定休日 無(年に1回メンテナンス休業有)

①周りを気にせず自分のペースで入りやすい広々空間 ②大盛りの「びっくりシリーズ」で人気のメニュー(1280円) ③大きな窓を備えた岩盤浴でリラックス ④最大10名まで宿泊可能なコテージでのんびり ⑤露天風呂など男女各8つの浴槽がある



浴室も広々空間！



家族や友人との旅行にも



女性専用岩盤浴ですっきり



高さ約25cmのびっくり天井

水着着用♪プールでととのう



約90種のディナービュッフェ

⑤全長20m、水深1.1～1.2mのプール ⑥有酸素トレーニングやウエイトトレーニングも ⑦自社製チーズやお好みの食材を選ぶ海鮮丼も



本格的なフィットネス

サウナデータ
サウナ [プールサイド]オートロウリュサウナ90℃、[温泉エリア]男女各セルフプロウリュサウナ90℃・スチームサウナ45℃
水風呂 プールサイド・温泉エリア各11℃※タオル入れ・潜水不可(プールは潜水可)
ロウリュ オートロウリュ(8分)、セルフプロウリュ
サウナサイズ [オートロウリュサウナ]約8名、[セルフプロウリュサウナ・スチームサウナ]各約4名
※[プールサイド][温泉エリア]:宿泊者の利用時間は日帰り入浴時間同様(他大浴場に別途サウナ有※時間等詳細は公式HPを要確認)
フィン スチーム

洞爺湖万世閣 ホテルレイクサイドテラス

サウナが人気の2つの大浴場に加え、プールや外気浴、温泉、フィットネスとともに3種のサウナを楽しめる「lake sauna」がオープン。外気浴テラスや湖畔まで見通す開放感抜群のオートロウリュサウナ、男女別の温泉エリアにはセルフプロウリュと温泉スチームサウナも。

0570-08-3500 洞爺湖町洞爺湖温泉21 可全243室 開15/10 閉有



※宿泊プラン

サウナー必見☆「ロウリュ」でととのえる！3大特典付きプラン☆ビュッフェ

1泊2食おひとりさま(1室2名利用時) 1万5553円～2万9447円 ※入湯税別途300円 ※小学生は大人料金の70%、3歳～未就学児は大人料金の50%(小学生や未就学児にかかる大人料金は、1室大人2名の場合の値段を適用)、2歳以下入浴料1100円 【提供期間】～26年3/31 【部屋】洋室ツイン 【食事】朝食/レストランにてビュッフェ 【予約方法】じゃらんnet・公式HP 【宿泊特典】①夕食時、ワンドリンク券1名につき1枚 ②1名につきタオルセット3組、浴衣2組用意 ③水ペットボトル1名につき2本(特典は3歳以上が対象)

※日帰り入浴データ
●営業時間 7:00～10:00、13:00～21:00(最終受付20:00) ●入浴料 中学生以上1200円(④⑤⑥1500円)、3歳～小学生600円(④⑤⑥750円)、2歳以下無料 ●定休日 無

プライベートサウナを満喫



憧れのサウナ付き客室で

展望ジェットバスも堪能

占冠村 道北 リゾナーレトマム

トマムの大自然の中で、ワンランク上のリゾートステイを叶えてくれる人気のホテル。すべての部屋が100㎡以上でプライベートサウナと眺望抜群のジェットバスが用意されており、自分好みの水温で水風呂体験ができる。プライベート空間で、サウナ3味の極上時間を過ごす。

☎0167・58・1111 (代表)
〒占冠村中トマム 可 全
200室 開15/11 閉120台



プライベートな空間とオリジナル
グッズでととのうサウナ満喫プラン

2泊3食おひとりさま(1室3名利用時) 5万1000円〜8万4800円
※6歳以下無料(添い寝、食事なし)、7歳以上は大人と同額で
利用可能

【提供期間】〜10/31 【部屋】スイートトリプル 【食事】2日目夕食／
「ホロホロチキンのバターカレー＆ラム肉のスパイシーカレー」を客室に
て、2・3日目朝食／リゾート内の複数のレストランから選択可能 【予
約方法】公式HP 【特典】ハット・タオル・バッグ付き(大人1人1個)

※日帰り入浴データ	※サウナデータ
【露天風呂「木林の湯」 (ミニナバーチン)】 ●営業時間 時季により 変動有(詳細はHP参 照) ●入浴料 1日券大 人1500円、小学生750 円、未就学児無料 ●定 休日 11/1〜30※木林 の湯にもサウナあり	サウナ 75℃ 水風呂 展望ジェットバスを利用 可能(水温調整は各自) ※タオル入水・潜水不可 ロウリュ なし サウナサイズ 2名 ドライ ハット

広々とした客室



①サウナ付き客室なら自分のタイミングでととのえる ●掲載プラン
ではハット・タオル・バッグ付き(大人のみ) ●2つの味を楽しめる
「ホロホロチキンのバターカレー＆ラム肉のスパイシーカレー」 ●壁
紙、時計、タオルなど装飾モチーフに(掲載プラン対象外) ●眺め
のよい客室は広さも十分

シックな雰囲気黒サウナ



雰囲気異なる黒と白のサウナ

熱波イベントは毎月開催!

妹背牛町 道央 妹背牛温泉ペペル

サウナを含め館内を24年4月に大幅リ
ニューアル。大浴場は白を基調とした「レ
タラの湯」と、黒基調の「クネネの湯」が
あり、男女が日替わりで入ることができる。室
内サウナでは、毎月熱波師によるイベン
トを開催。露天風呂には人工芝の庭が
あり、のびのび寛げる。

☎0164・32・4141
〒妹背牛町妹背牛5208 可
全4棟 開15/11 閉200台



【宿泊プラン】

宿泊中は温泉・サウナ入り放題!
しっかり整うコテージ宿泊プラン

1泊乗泊11棟(1棟8名利用時)

1万6000円 ※④・⑥・⑧・⑨は2000円増

【提供期間】通年 【部屋】コテージ2棟、ムービング
ハウス2棟 【食事】なし 【予約方法】電話、公式HP

※サウナデータ
サウナ 男女:各室内サウナ約94℃、 バレルサウナ約80℃ 水風呂 男女:各16℃※タオル入水・潜水不可 ロウリュ 男女:各室内サウナ・オートロウリュ(10 分毎)バレルサウナ・セルフロウリュ サウナサイズ 男女:各室内サウナ/16名・バレル サウナ/6名 ドライ アフ ウェル

※日帰り入浴データ
●営業時間 10:00〜22:00(最終受付21:30) ●入浴料 中学生以上700円(妹背牛町民500円)、 小学生350円(妹背牛町民250円)、未就学児無料 ※町民割は写真付き身分証明書提示 ●定休日 無

開放的な大浴場



①16名ほどゆったり座れる広さの黒サウナ ②セルフロウリュ
用に数種類のアロマを用意 ③美容ブランド「Refa」社製のシャ
ワーヘッドとドライヤー ④毎週土は95℃〜100℃の高温サウ
ナデー ⑤「レタラの湯」大浴場。露天風呂や電気風呂もあり

上川町 道北 ホテル大雪 ONSEN&CANYON RESORT

層雲峡温泉の中でも、最も高台に位
置する山岳リゾートホテル。昨年リ
ニューアルした西館7階「大雪乃湯」の
サウナでは、セルフロウリュが楽しめ、水
が滝のように落ちる水風呂もユニーク!
趣が異なる3種類の大浴場と2つの露
天風呂と一緒にリフレッシュしよう。

☎01658・5・3211 開上
川町層雲峡 可 全188
室 開15/11 閉120台



【宿泊プラン】

【2025年5月から飲み物FREE♪】
北海道産食材を使った約100種類の
北海道ビュッフェを堪能♪

1泊2食おひとりさま(1室2名利用時)
1万9000円〜2万3000円

※入湯税別途250円 ※小学生(食事・布団有)
は大人料金の70%、3歳〜小学生未満(食事・
布団なし)2200円(食事・布団有の場合は大人料金の
50%、食事のみ有は4000円、布団のみ有は3300円)、
0歳〜2歳(食事・布団なし)無料

【提供期間】通年 【部屋】和室8畳or10畳「雪はたる」
【食事】夕・朝食/ビュッフェ 【予約方法】じゃらんnet

※日帰り入浴データ

●営業時間 11:00〜17:00(最終受付16:30)※早
めに終了する場合有 ●入浴料 中学生以上1500円、
小学生1000円、未就学児無料 ●定休日 不定



①METOS社製ストーブを使用(写真
は女性用) ②東川町のローズマリー
を使ったアロマ水 ③層雲峡の大
自然を眺める特等席でクールダウン ④
峡谷と大雪の山々が目の前にせまる
迫力ある景色 ⑤ととのった後はカ
フェでひと休み。日帰り利用可

※サウナデータ
サウナ 男女:各約90℃ 水風呂 男女:各約13℃ ※タオル入水不可・潜水可 ロウリュ 男女:各セルフロウリュ サウナサイズ 男性5名、女性8名 ※宿泊者は12:30〜 23:00、6:30〜10: 00で利用可 ドライ

アロマが香るセルフロウリュ

絶景を望む外気浴も魅力

本格的な広々サウナ



ととのいさで外気浴

アロマが香る
セルフロウリュ

函館市 道南 HOTEL&SPA センチュリーマリーナ函館

港町に停泊する船をイメージした
海沿いに立つホテル。屋上に設え
られた露天風呂はもちろん、客室や
サウナからの眺めも楽しめる。男性
用オートロウリュは毎時2回実施。
女性は低温で初心者もトライしやす
いアロマミスト式のサウナ室で、体
をゆっくりとととのえて。

☎0138・23・2121
〒函館市大手町22の
13 可 全317室
開15/11 閉113台



※サウナデータ
サウナ 男性フィンランド式サウナ/ 85℃〜、女性アロマミスト塩 サウナ/40℃ 水風呂 男性のみ/16℃〜24℃ ※タオル入水・潜水不可 ロウリュ 男性のみ/オートロウリュ (30分毎) サウナ サイズ 男性フィンランド式サウナ/9 名、女性アロマミスト塩サウナ /8名 フィン スチーム ドライ ※マリーナスイ ット内サウナの詳細は 要問合せ

●営業時間 6:00〜翌24:30(最終受
付24:00)※日によって異なる ●入浴
料 中学生以上2000円、小学生1000
円、未就学児無料 ●定休日 不定(公
式HPにて要確認)



和洋中が並ぶ朝食

【特別室】客室内に
テラスとサウナ有り!
非日常の空間を…
《朝食付:ビュッフェ》

1泊朝食おひとりさま(1室2名利用時)
10万3000円

※④・⑥・⑧・⑨は料金増。詳細は
予約サイト参照 ※1日1室限定
【提供期間】通年 【部屋】マリー
ナスイット 【食事】朝食/ビュッ
フェ 【予約方法】電話、じゃらん
net、公式HP

地上14階の天空スパで

極上のサウナ体験を



男性用ロウリュサウナ

女性用アロマミスト塩サウナ

1日1組限定
「マリーナスイット」

①大きな窓から市街を眼下にJR函館駅周辺を一望
②テラスとサウナが付いた特別室で非日常空間を
③室内に用意されたソルトを体に塗って発汗促進
④暖湯から眺める函館夜景と星空にうっとり
⑤函館ならではの海鮮を含め150種類以上!



北欧をイメージした
本格的な日帰りサウナ

森をイメージした女性高温サウナ

札幌市
道央
サウナコタン
サッポロ

サウナ室は北欧のサウナ小屋や
フィンランドの森を彷彿とさせる設
計。男女それぞれに高温サウナと美
肌効果が期待できる塩サウナが用
意され、天然の地下水をくみ上げた
水風呂や市内有数の広さを誇る外
気浴スペースも好評。⑧～⑩、⑫⑬
⑭は熱波サービスあり。

☎011-857-2626
〒札幌市豊平区西岡4
条3丁目7の45 ⑫可
⑬110台



サウナデータ

サウナ 男性高温サウナ/90℃
女性高温サウナ/85℃
男女各塩サウナ/70℃

水風呂 男女:各18℃
※タオル入水・潜水不可

ロウリュウ 男性高温サウナ・女性高温サ
ウナ/オートロウリュウ(20分毎)

サウナサイズ 男性高温サウナ/30名
女性高温サウナ/25名
男女各塩サウナ/10名

フィン ※高温
サウナ ドライ ※高温
サウナ アフ ※高温
サウナ ハット

日帰り入浴データ

●営業時間 11:00～23:00(⑮は～24:00)
●入浴料 ⑧～⑩は1名120分大人800円、小学生
200円、未就学児無料、フリータイム大人1000円、
小学生400円、未就学児無料(⑫⑬⑭は大人のみ
200円増)※特別繁忙料金有 ●定休日 不定



ファミリーにうれしい
キッズスペース



広々としたととのいスペース



充実のサウナ飯



おこもり感のある
男性高温サウナ



天候に左右
されない内気浴

▲ダウンライトで落ち着
きのある空間を演出
▶セルフロウリュウで好み
の室温に調整ができる



ゆったりとした個室サウナ

24年11月に誕生

苫小牧にもプライベートサウナが!

苫小牧市
道南
sauna FIX

同じ造りで3つの個室サウナが用意されてお
り、大人2人が寝転んでも余裕がある空間。セル
フロウリュウで室温を100℃近くまで上げること
ができ、外気浴スペースでは簡易ベッドの「コト」で
寛げる。より、ととのいたいなら水とお湯、2つの浴
槽がある「VIP STONE」を。

☎0144-77-5395 苫小
牧市ウトナイ南6丁目8の
42 UTONAI FIX 2F ⑫可
⑬14台



全室に外気浴スペース

▶フルフラットの状態で
寝転べる簡易ベッドも

サウナデータ

サウナ 90℃
水風呂 15℃
※タオル入水・潜水可

ロウリュウ セルフロウリュウ

サウナサイズ 1名～3名

フィン ドライ ハット

日帰り入浴データ

●営業時間 9:00～23:00(最終受付21:30)
●入浴料 <standard WATER>90分1室1名
3300円、2名4950円、3名6600円 <standard
WOOD>120分1室1名4400円、2名6600
円、3名8800円 <VIP STONE>120分1室
1名5500円、2名8250円、3名1万1000円
●定休日 無



セルフロウリュウも
用意

▲セルフロウリュウも楽しめる
▶話題のバレルサウナが男
性露天エリアに登場!至極
の「ととのい」体験を!



男性限定の
「バレルサウナ」

24年12月にバレルサウナ誕生!

セルフロウリュウ&外気浴でととのう!

札幌市
道央
湯の郷 絢ほのか

24時間営業のスパリゾート。高温サウナの
オートロウリュウタイムでは、「有名ボクシング映
画」のテーマ曲に合わせて照明も変換し、体温
も気持ちも最高潮に!男性露天エリアにはバ
レルサウナも設置され、高温空間で発汗した
後、ドアを開けばすぐに外気
浴が楽しめるのもうれしい。

☎011-881-2686 札幌
市清田区清田2条3丁目
2の26 ⑫可 ⑬250台



オートロウリュウの
「高温サウナ」

▶オートロウリュウは毎
時30分に開催され熱
波の強さに定評あり!
ベンチ上段が人気!

日帰り入浴データ

●営業時間 風呂6:00～翌3:00、
岩盤浴7:00～翌2:00 ●入浴料 中
小学生以上1300円(1500円)、65歳
以上1000円(1500円)、3歳～小学
生350円(400円)、3歳未満無料
※①内の料金は②③④⑤・特別日
●定休日 無

サウナデータ

サウナ 高温サウナ男性/95℃～100℃
高温サウナ女性/90℃～95℃
スチーム塩サウナ(男女)/45℃
バレルサウナ(男性)/90℃～95℃
※多少の変動あり

水風呂 16℃
※多少の変動あり
※タオル入水・潜水不可

ロウリュウ 高温サウナ(男女)/オートロ
ウリュウ(毎時30分)、バレルサウ
ナ(男性)/セルフロウリュウ

サウナサイズ 高温サウナ(男女)/24名、
スチーム塩サウナ(男女)/各10名、バレル
サウナ(男性)/8名

フィン ドライ スチーム ハット



4種類のサウナが楽しめる
オールインクルーシブホテル

寝転んでととのう「ネウナ」



深さ120cmの水風呂



かまぐら型の「イグルーサウナ」

①寝そべて入ることをオススメする造りのサウナ ②室内の暗さで「無」になれる。フィン
ランド式サウナ ③葉っぱを束ねた「ウィスク」で体を叩くセルフウィスキングができる
④日本ではまだ珍しい、まきストーブ ⑤ボタンを押すと頭から水が注がれる仕掛けも

札幌市
道東
KIKI知床ナチュラルリゾート

サウナデータ

サウナ [ネウナ]85℃・[ウィスキングサ
ウナ]70℃・[クロウナ]85℃・
[イグルーサウナ]70℃～80℃(時間によ
り男女入れ替え制) ※ネウナ・ウィスキング
サウナは同一浴場内、クロウナ・イグルー
サウナは同一浴場内、※イグルーサウナ
は利用できない時間帯有

水風呂 男女:各8℃～15℃(季節によ
り変動有) ※タオル入水不可

ロウリュウ ネウナ/セルフロウリュ
ウ/クロウナ/セルフロウリュ
イグルーサウナ/セルフロウリュ

サウナサイズ ネウナ/3名
ウィスキングサウナ/5名
クロウナ/5名
イグルーサウナ/4名

フィン ヴィータ ハット

24年春からオールインクルーシブ
スタイルとなり、ラウンジやレストラン
でのドリンクなどが追加料金なしで
利用可能に。4種類のサウナでは、
寝サウナやウィスキングなど、個性
的なサウナ体験が楽しめる。深さ
120cmの水風呂、森に囲まれた外
気浴スペースも用意。

☎0152-24-2104
〒斜里町ウトロ香川
192 ⑫可 全150室
⑬120台



日帰り入浴データ

●営業時間 7:00～9:30、15:00～
18:00(20:00までに退館) ●入浴料
大人(12歳～)2200円、6歳～11歳
550円、5歳以下無料 ●定休日 不定
※予告なしに利用中止や時間変更の場
合有

穴蔵をイメージした
サウナ「クロウナ」



「ウィスキングサウナ」

大浴場リニューアル
オープン記念プラン
1泊2食おひとりさま(1室2名利用時)
2万3200円～2万8700円

※入湯税別途150円(7/1～300円) ※⑤・祝前日は1000円増 ※6歳～12歳
は大人料金の70%、0歳～5歳は4400円
【提供期間】～26年3/31 【除外日】連休、お盆、年末年始 【部屋】ナチュラルツイン
【食事】タ・朝食/レストランにてビュッフェ
【予約方法】じゃらんnet、公式HP

札幌市
道東
北こぶし知床
ホテル&リゾート

展望大浴場「大海原」にあるサウナは
「UNEUNA(ウネウナ)」と「KAKUUNA
(カクウナ)」の2種類。知床の山並みや
オホーツク海の雄大な景色が窓の向こう
に広がり、知床の自然を取り入れた内装
も特徴的だ。ストレスフリーのオールイン
クルーシブで、非日常の
ととのい時間を。

☎0152-24-2021 斜里
町ウトロ東172 ⑫可 全149
室 ⑬15/11 ⑬120台



サウナデータ

サウナ UNEUNA・KAKUUNA/各90℃(時間
により男女入れ替え制)

水風呂 男女:各約15.7℃(季節により変動あ
り) ※タオル入水不可

ロウリュウ UNEUNA・KAKUUNA/オートロウリュ
(10分毎)

サウナサイズ UNEUNA・KAKUUNA/各10名

フィン ハット

レストランリニューアルオープン記念プラン
1泊2食おひとりさま(1室2名利用時)
3万900円～3万6400円

※入湯税別途150円(7/1～300円) ※⑤・祝前日は
2000円増 ※6歳～12歳は大人料金の70%、0歳～
5歳は6600円
【提供期間】～26年3/31 【除外日】連休、お盆、年末
年始 【部屋】シービューツイン 【食事】タ・朝食/レストラ
ンにてビュッフェ 【予約方法】じゃらんnet、公式HP



知床の環境音がBGM
世界自然遺産の地でサ活

木の洞窟のような「UNEUNA」



サウナ付き
スパスイート客室



「TOKONOU
TERRACE」



開放感抜群の大浴場



流水をイメージした
「KAKUUNA」

①緩やかな曲線うねりを描いた内装 ②直線的でダイ
ナミックな流水を表現 ③行き交う漁船や漁港、オホツ
ク海を一望 ④2024年7月に完成した展望外気浴ス
ペース ⑤セルフロウリュウが楽しめる最高グレードの客室