

サウナドクターが様々な視点から魅力を教えてくれる！

サウナ&お風呂

～ツウに聞いた！これさえ知っていればサウナが

のススメ
もっと楽しくなる5つのこと

今年の夏は猛暑続きで暑さにぐったり、「なんだか疲れが抜けない…」と感じているみなさん！いまこそサウナの出番です。今回はサウナドクターの加藤さんに、実はサウナに入るとどんないいことがあるか、初心者にもうれしい基本の入り方など、やさしく教えてもらいました。ベテランさんも、きっと新しい発見がありますよ。

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

今回教えてくれるのはこの方！

病院でがんの早期発見技術開発を行う一方で、日本サウナ学会代表理事を務める。人間が健康で幸せに生きるためには、生活習慣による「予防」が大事だと考え、サウナに注目。

サウナドクター 加藤容崇さん

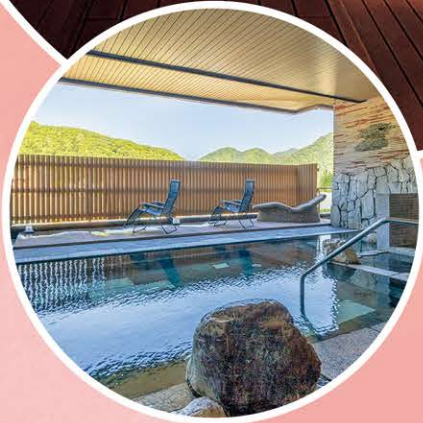
サウナが気になっていて知りたいことがたくさんある！

サっちゃん

定山溪万世閣ホテルリオーネ



登別グランドホテル



定山溪万世閣ホテルリオーネ



洞爺湖万世閣ホテルレイクサイドテラス

3 サウナをもっと楽しむためには？



サウナの楽しみ方は様々なやり方を試して自分に合った入り方を見つけてみて。

ロウリュで もっと体温上昇！

サウナストーンにアロマ水などをかけることで蒸気が発生。室内の湿度が上昇し、体温温度も上がるためさらに発汗できる。



アフグースで もっと発汗！

ロウリュで発生した蒸気をさらに扇いで熱波を送るのがアフグース。室内の熱がさらに循環し、汗をかきやすくなる。

ウィスキングでもっとリラックス！

白樺やオークなど植物を束にした「ウィスク」を用いて、全身を温める方法。体に当てたり叩くことで、血行を促進しリラックス効果も◎！

魅力2 脳疲労にも効果が！

情報過多な環境から遠ざかるため脳の働きが落ち着くといわれています。また、身体が温まることで脳の血流も良くなるので、疲れの元になる物質も流れやすくなるとされています。

なんとなく「ととのい」ではなく、医学的にもサウナは体に好影響なんです！



魅力1 サウナで免疫が 活性化！？

サウナによる温熱ストレスが軽い刺激となり、粘膜免疫や自然免疫の働きを活性化/結果、風邪などにかかるリスクを下げるといわれています。

魅力4 自律神経の ととのいにも期待！

サウナ→水風呂→外気浴の交代浴は、自律神経のバランスを整える絶好の刺激！これにより、ストレス耐性の向上や睡眠の質の改善にも効果◎とされています。

魅力3 血圧と心血管の健康に 好影響

サウナは、軽い有酸素運動と似た刺激を体へ与えます。これ続けることで血管の柔軟性が保たれ、高血圧や動脈硬化の予防につながると考えられています。

1 だからほまる？ サウナに入ると こんないいことが！？

サウナがはやっていたり、友達がよく行ったりしているのは聞けど、どんな魅力があるんですか？



免疫力が向上したり血の巡りを改善する効果が期待されるなど、魅力はたくさん！

気持ちも体もどちらも整うのがサウナなんです！先生、詳しく教えてください！



サウナに入る時は、やみくもに入らずにしっかり事前に基本の入り方を知っておこう！



2 なかなか聞けない…！ サウナの基本の入り方

5 水風呂の水分をふき取って外気浴で待望のととのい

水風呂の水気を拭き取り、お待ちかねのととのいタイム。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「ととのい」を全身で感じよう。



4 サウナの真髄！？水風呂へ20～30秒が目安になる

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



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

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◎。



2 準備運動として「湯通し」まずはお風呂で温まろう

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ください。



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

健全な「ととのい」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。サウナでととのいたまま上がることもあるので、先に済ませておいて損はなし。



5 サウナが苦手な人は こんな方法も！



湯温の異なる浴槽へ交互に入り、自律神経をととのえる「交代浴」もおすすです。水風呂が苦手な人は、温湯とぬる湯を交互に入るととの「温湯交代浴」がいかも。

4 サウナ初心者 にアドバイスをください！

脱水に気を付けて水分補給を！そして自分のペースで！

すべてをやらうとして大丈夫。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！水風呂をばとして外気浴だけでもOK。水分補給は常に忘れずにね。



←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！

用語もチェック！

オートロウリュ 機械で自動的に蒸気を発生させる

セルフロウリュ 人の手でサウナストーンに水をかけ、蒸気を発生させる

アイコンの見方

ウィスキング ウィスキングができる施設

アフグース アフグースを実施している施設

サウナハット サウナハットのレンタルまたは販売がある施設

※アイコンがあるもの＝有



110℃の灼熱鬼サウナ

登別市
道南

登別グランドホテル

3種類の温泉と水風呂、サウナが楽しめるサウナーにも人気のホテル。110℃の高温鬼サウナをはじめ、ヴィタを楽しむ清流サウナや、初心者でも利用しやすい80℃の熊サウナと話題は尽きない。泉種も豊富で、硫黄泉・食塩泉・鉄泉で湯浴みができる。

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



宿泊プラン

【サウナ堪能♪プラン】少し早めの14:30にインでサウナを堪能&夕食のお飲み物・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食大人おひとりさま(10畳和室2名利用時)
1万9855円〜2万213円

※入湯税別途300円※小学生は大人料金の70%、幼児(食事・布団有)は大人料金の50%、他添い寝幼児等は要相談

【提供期間】9/20〜10/31 ※除外日: ①休前日 ②部屋 コンフォートツイン・和室10畳・和室16畳以上大部屋 ③食事 夕食・和食・洋食・中華バイキング 朝食・和食・洋食バイキング ④予約方法 じゃらんnet、公式HP、電話 ⑤特典 ①14:30チェックイン(サウナも利用可) ②館内利用券(500円分)プレゼント(大人のみ1人1泊1枚)

※日帰り入浴データ

●営業時間 7:00〜10:00、12:30〜20:00(※昼は14:30〜) ※最終入場は各1時間前、日替わりで男女入替制(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

サウナデータ

●サウナ【鬼灯の湯】鬼サウナ/110℃(10名前後) ※オートロウリュ(30分ごと)、清流サウナ/80℃(10名前後) ※セルフロウリュ、【竜胆の湯】熊サウナ/80℃(10名前後) ※セルフロウリュ ※浴場は日替わりで男女入替制

●水風呂 【鬼灯の湯】檜水風呂・樽水風呂・青い羽釜/16℃、【鬼灯の湯・竜胆の湯】大浴場内水風呂/9℃〜16℃ ※タオルの入水不可

●宿泊時利用時間 15:00〜24:00、翌6:00〜10:00

⑤ウイスキング ※清流サウナのみ サウナハット



本マグロなど料理がずらり

過ごしやすい
コンフォートツイン

①サウナーにはたまらない超高温サウナ ②近海等でとれたお刺身に舌鼓 ③シンプルながらも洗練されたデザインの客室

宿泊者のクチコミ!

サウナ好きをうならせる宿! 冷たい温度で立て入れる樽の水風呂は最高でした。こんなに水風呂がある温泉宿は初めて。(30代/女性)



沢水でロウリュが可能!



穴蔵にいる気分の熊サウナ



深度150cmの樽水風呂

④硫黄泉の露天風呂。滝を眺めながら湯浴み ⑤登別北東部の山麓を水源とした沢水のセルフロウリュ ⑥水出し熊笹茶を注ぐセルフロウリュ ⑦ボタンを押すと天井から水が落ちてくる

温度の異なる3種のサウナ

自分に合ったととのい体験を



四季折々の景色を堪能



オートロウリュサウナ



深さ1.1mでリラックス



羽衣はがれるパイプ

①オートとセルフの両方を楽しめるハイブリッドロウリュ
②コの字型のベンチで熱と蒸気を均一に浴びる
③立ったまま入ることができる深い水風呂
④ぬるめに入りやすいジャグジータイプの水風呂

宿泊者のクチコミ!

大浴場がリニューアルしたのを楽しみにしていましたが、サウナの数分ごとにくるロウリュは熱々で感激でした。(50代/女性)

大浴場の露天風呂でリラックス



サウナデータ

●サウナ大浴場①サウナ/90℃〜95℃(広さ約20㎡) ※オートロウリュ(8分ごと)、大浴場②サウナ/90℃〜95℃(広さ約18㎡) ※ハイブリッドロウリュ(オートは8分ごと) ●水風呂水風呂(水深1.1m)/大浴場①②各13℃〜14℃、水風呂(パイプ)/大浴場①②各20℃〜22℃ ※タオルの入水・潜水不可 ●宿泊時利用時間 5:00〜23:00(10:00〜12:00は清掃のため利用不可) ※大浴場①と②は男女入替制

※日帰り入浴データ

●営業時間 7:00〜10:00、12:00〜20:00(最終受付18:00) ●入浴料 中学生以上1500円、3歳〜小学生800円、2歳以下無料 ●定休日 無

ハイブリッドロウリュサウナ

我慢しないでいいサウナ♪
高頻度ロウリュでしっかり発汗札幌市
道央定山溪万世閣
ホテルミリオーネ

昨年リニューアルした大浴場のサウナ。サウナヒーターはMETOS社の「ZIEL」を使用。サウナストーンは、フィンランド製のKERKESストーンと北海道産石を使うこだわり。苦しくないフィンランド式ロウリュサウナで初心者にもおすすめ。

☎0570・08・3500 函札幌市南区定山溪温泉東3丁目 可全296室 図15/10 図200台



宿泊プラン

定山溪オリジナル(MOKU) かつぱんタオル付き♪

夕食は『ライブビュッフェ』

1泊2食大人おひとりさま(1室5名利用時)

1万3837円〜3万6995円

※入湯税別途150円 ※④・祝前日2316円〜2万3158円増 ※小学生9686円〜2万5897円、幼児(3歳〜未就学児)6919円〜1万8498円(0歳〜2歳、各詳細は要問合せ)

【提供期間】〜26年3/31 ①部屋 モダンツイン、渓谷側和室10畳、和モダン8畳 ②食事 朝食・朝食・レストランビュッフェ ③予約方法 じゃらんnet ④宿泊特典 「MOKU かつぱんタオル」付き(1名につき1枚)

アイコンの見方

ウイスキング ウイスキングができる施設

アウトドア アウトドアを実施している施設

サウナハット サウナハットのレンタルまたは販売がある施設

※アイコンがあるもの=有

※クチコミ内容は、株式会社リクルートが運営する宿泊予約サイト「じゃらんnet」に寄せられたユーザーのクチコミです。(内容は25年8/4時点のもの)

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。「TINY HOTEL」と「GRAND TENT SITE01」の2種類の宿泊施設があり、どちらもプライベートサウナ付き。客室に隣接した外のウッドデッキも自分たちだけで、外気浴やBBQも楽しめる。

☎011-558-1770 函札幌市南区芸森の森3丁目915の21 ☎可 全7棟(サウナ付き客室は4棟) 図15/11 ☎約30台



宿泊プラン

【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泊素泊まり大人おひとりさま(1室2名利用時)
TINY HOTEL 1万5000円 GRAND TENT SITE01 1万4000円
※未就学児添い寝無料、③・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】～10/31【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)※2名から予約可能、朝食は朝食BOX(1名1000円)有※要予約【予約方法】じゃらんnet【特典】①オリジナルサウナハットプレゼント②ポンチョレンタル無料(大人1名につきそれぞれ1個)

サウナデータ

●サウナ TINY HOTEL/90℃(2名)※セルフプロウリュ、GRAND TENT SITE01/90℃(6名)※セルフプロウリュ●水風呂 各15℃前後※タオルの入水・潜水可
●宿泊時利用時間 15:00～翌11:00

※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※利用は公式HPより4日前まで要予約(貸切のみ)

①プライベートサウナで自分だけのサウナ時間(写真はTINY HOTEL)②セルフプロウリュも可能な贅沢な空間③浴室がサウナの横にあり水風呂にもすぐ入れる④大自然に囲まれた癒やし空間でリフレッシュ⑤オプション(有料)でBBQも追加可能

プライベートな森サウナ!

自然の中でBBQも満喫



宿泊者のクチコミ!

サウナが最高に良かった! 水風呂、外気浴の動線も完璧。BBQのセットもおいしく、スタッフさんも親切です。(30代/女性)

日常を忘れて極上の時間

専用ウッドデッキでBBQ



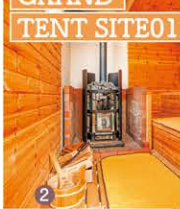
自然の中でのんびり



TINY HOTELの浴室



GRAND TENT SITE01



宿泊者のクチコミ!

サウナがロウリュ可能で気持ちいい! 温泉も芯から温まります。ととのいすも豊富で水風呂が外にあるのもいい!(40代/男性)

極上のロウリュを体験できる
本格フィンランド式サウナ!



静寂の中でゆったり過ごそう



夕食は和洋創作会席を
ゆったりある客室



サウナと一緒に
露天も満喫



広々デッキでととのう空間



朝里川温泉ホテル

札幌から日帰り圏内の場所に位置する朝里川温泉。23年12月には男性浴場に、24年12月には女性浴場に新設されたフィンランド式サウナにはサウナーに人気の「HARVIA」製のサウナが登場。

☎0134-54-0026 函小樽市朝里川温泉2丁目670 ☎可 全50室 図15/10 ☎20台



宿泊プラン

【2食付】調理長おすすめ! 和洋創作会席コース!
2食付プラン
1泊2食大人おひとりさま(1室2名利用時) 1万5000円～2万8000円
※入湯税別途150円【提供期間】通年【部屋】和室or洋室【食事】夕食/レストランにて和洋創作会席料理 朝食/バイキングもしくはセットメニュー(選択不可)【予約方法】じゃらんnet

サウナデータ

●サウナ セルフプロウリュサウナ/男女各85℃(男性6名、女性4名)●水風呂 男女各8℃～15℃(季節により変動有)※タオルの入水・潜水不可●宿泊時利用時間 11:00～24:00

※日帰り入浴データ

●営業時間 11:00～20:00(最終受付19:30)●入浴料 中学生以上800円(④⑥⑧1000円)、小学生400円(④⑥500円)、未就学児100円、3歳以下無料●定休日 メンテナンス休業有(HPで要確認)

①テレビは設置せず、サウナ時間に没頭できる環境②ととのいすを置いた外気浴スペース③源泉にほど近い露天風呂。サウナ室のすぐ近くにあるのもうれしい④広々とした人気の和室(客室一例)⑤北海道産食材にこだわった品々が並び

セルフプロウリュも♪



本格的なフィットネス



約90種のディナービュッフェ



①水蒸気が満ちる「ウォーターセレモニー」を導入(プールサイド)②HARVIA製のパワフルなストーブ(温泉エリア)③有酸素トレーニングやウエイトトレーニングも(フィットネスエリア)④自社製チーズやお好みの食材を選べる海鮮丼も

宿泊者のクチコミ!

スパサウナがすばらしい。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。(50代/男性)

8分おきのオートロウリュ



湖畔でととのうリゾートスパ
サウナの種類も豊富な宿♪

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つ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(男女共用)、男女別の温泉エリアにはセルフプロウリュと温泉チームサウナも。

☎0570-08-3500 函洞爺湖町洞爺湖温泉21 ☎可 全243室 図15/10 ☎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食大人おひとりさま(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歳以下館料1100円

【提供期間】～26年3/31【部屋】洋室ツイン【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【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水バットボトル(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(④⑥⑧1500円)、3歳～小学生600円(④⑥750円)、2歳以下無料●定休日 無

水着着用♪プールでととのう



サウナ初心者にはこれ!



⑤プールで頭まで潜って極上のととのい体験を(プールサイド)⑥座面の高さまで温泉が満ちるスチームサウナ(温泉エリア)⑦庭や静かな湖畔の景色を眺めて整おう(プールサイド)

ウッドデッキに
2種のチェア

24年にサウナを含め館内を大規模改装。大浴場は白基調の「レタラの湯」と、黒基調の「クネの湯」があり、日替わりで男女を入れ替えている。室内サウナでは、毎月開催される熱波節によるイベントも好評。露天風呂エリアに設けられた人工芝の庭で、ととのいの仕上げを。

☎0164・32・4141
函妹背牛町妹背牛5
208 回可全4棟
開15/11 回200台



宿泊プラン

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泊乗泊まり1棟
(1棟1名～8名利用時) 1万6000円
※入湯税含む ※㊤・祝前日は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 室内サウナ／男女各約
94℃(16名)※オートロウリュ(10
分ごと)、バレルサウナ／男女各
80℃(6名)※セルフロウリュ

●水風呂 男女各約16℃※タ
オルの入水不可・潜水不可 ●宿
泊時利用時間 日帰り入浴同様

ウイスキー アウフグース サウナハット

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※妹背
牛町民は写真付き身分証明
書を提示 ●定休日 無

①高温のドライサウナで10分毎
にロウリュが自動 ②5月からフル
クライニングのチェアを導入しヨ
ガマットもあり、芝生の上で寝転
ぶのも◎ ③美容ブランド「Refa」
のシャワーヘッドとドライヤー ④毎
週日は95℃～100℃の高温サ
ウナデー ⑤大浴場「レタラの
湯」。露天風呂や電気風呂あり



雰囲気異なる黒と白のサウナ 毎月開催の熱波イベントにも注目



黒サウナはシックな雰囲気

注目ポイント!

露天風呂エリアに芝生が
あり、ヨガマット、フルクライニ
ングチェアなど、様々なととのい
が選べる。「Refa」社のアイ
テムも好評。

大自然を貸切りサウナ 最大16名まで泊まって入れる



エストニア製のサウナ

注目ポイント!

サ活の後は「岬の湯」で積丹
の食材と台湾料理が融合した
「ジャコタウン料理」がオススメ。
一番人気は「椒麻鶏(ジャ
ーマー)」1500円。

サウナデータ

●サウナ バレルサウナ／
男女共用、温度設定は手
動調整可能、最大110℃
(6人)※セルフロウリュ

●水風呂 夏は簡易プー
ルに水道水、冬は雪にダ
イブ ※タオルの入水可・
潜水不可 ●宿泊時利用
時間 15:00～22:00、
翌7:00～11:00

サウナハット

日帰り入浴データ

併設日帰り入浴施設「岬の
湯」(掲載サウナは含ま
ない) ●営業時間 12:00～
20:00(最終受付19:00)
●入浴料 高校生以上
1000円、小・中学生500
円、未就学児無料(宿泊者
無料) ●定休日 ㊤(11月
～3月は㊤※冬季の営
業日は未定、要確認)

岬の湯じゃこたんフロリダ

25年4月にリニューアルオープンしたプ
ライベートサウナ付きの棟貸切宿。外気浴
は満天の星や紅葉、雪と大自然を感じられ
るほか、客室内の調理器具の揃った大きな
キッチンが魅力。館内通路でつながる「岬の
湯」では、絶景温泉と海ビューが楽しめる。冬
は連泊がお得になるので公
式HPをチェック!

☎0135・48・5355 函積丹町野
塚212の1 回可全1棟 開15/11
回170台

宿泊プラン

朝食付き【プライベートサウナプラン】
(～8名まで)

1泊朝食1棟
(1棟1名～8名利用時) 9万1200円～10万1200円
※1棟9名～16名利用時は12万2000円 ※入湯
税含む ※子ども料金なし(大人と同様)、未就学児
(食事なし・布団なし) 無料
[提供期間] 通年 [部屋] ドミトリータイプの2段ベッ
ドが8台 [食事] 夕食／なし※オプションあり 朝食
／カムイファームのパン2種、のんのんファームの卵
を使用した目玉焼、積丹丸美珈琲ブレンドドリップ
バッグ [予約方法] 電話、公式HP



併設の日帰り温泉



積丹ホワイトにダイブ!!



プライベートサウナ



一棟貸切のぜいたく空間



①山をバックに宿泊者限定プ
ライベートサウナを満喫 ②ス
タイリッシュなアイランドキッチン、
広々としたリビングは星空も楽
しめる(最大16名まで宿泊可)
③プライベート空間のため気
兼ねなくサウナを満喫 ④冬は
雪へのダイブも可能/水風呂
いらずのととのいスペース
⑤宿に併設した「岬の湯」は日
本海を望む絶景

8月に誕生した特別室には 客室露天に専用サウナが



宿泊者のクチコミ!

お風呂はサウナと最上
階に露天風呂があり、内湯
も熱湯とぬる湯があり、のん
びり入ることができまし
た。(60代/男性)

マリーナサウナスイートのテラス



アクセス抜群。観光拠点にも



女性用アロマミスト塩サウナ



①テラスには茶褐色の
温泉を湛えた湯船が
②大きな窓から眼下に
朝市、JR函館駅周辺
を一望 ③客室露天風
呂に専用サウナを備え
た特別室 ④アロマの
香りが立ち込める室内
には発汗促進用のソ
ルトを用意 ⑤JR函館
駅から徒歩5分、朝市
までは2分の好立地

HOTEL&SPA センチュリーマリーナ函館

海沿いに立ち、屋上露天風呂や
客室、サウナから港町の眺望が広
がる。8月には新客室やレストランを
増築しリニューアルオープン。「マ
リーナサウナスイート」は、露天風呂
と「HARVIA」社のヒーターを設置し
たサウナを設け、プライベートな空間
でととのい体験が可能だ。

☎0138・23・2121
函館市大手町22
の13 回可全317室
開15/11 回113台
(1泊1000円)



宿泊プラン

【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泊朝食大人おひとりさま(1室2名利用時) 10万3000円
※入湯税含む ※㊤・祝前日は料金増。詳細は予約サイト参照 ※1
日1室限定 ※小学生(食事有・布団有)は大人料金と同じ、未就学
児無料(食事なし・布団なし)
[提供期間] ～26年3/31 [部屋] マリーナサウナスイート(最大定員
2名) [食事] 朝食・ビュッフェ※優先的に朝食会場入場可。通常の
ビュッフェのほか「スイートブレイクファースト」で特別メニューを提供(1
名2品まで選択可能) [予約方法] じゃらんnet、公式HP [特典] ウェ
ルカムプレート有、冷蔵庫の中のソフトドリンク無料、ワインバーの利
用代金無料(一部有料)

サウナデータ

●サウナ 男性フィンランド式サウナ／
85℃～(9名)※オートロウリュ(30分ご
と)、女性アロマミスト塩サウナ／40℃
(8名) ●水風呂 男性のみ16℃～
24℃ ※タオルの入水不可・潜水不可
●宿泊時利用時間 5:30～翌0:30

日帰り入浴データ

●営業時間 6:00～翌0:30
(最終受付24:00) ※日により
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)

3種類のサウナと源泉水風呂 ととのい後は「おふろcafé」で休憩



90℃の高温ドライサウナ



サウナ後はおふろcafé



星空がきれいな露天風呂



香りも楽しめるバレルサウナ

宿泊者のクチコミ!

塩分を含んだ温泉でとても
温まりサウナも充実。夜には
露天風呂から見える星座が圧
巻でした。(60代/男性)

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。サウナはドライサウナ、
バレルサウナ、塩サウナと3つのスタイルが楽しめるほか、2カ所
の自家源泉から自然湧出する湯量豊富な温泉、全国的にも希
少な硫黄成分を含んだ源泉水風呂が揃う。本
に囲まれまったりできる「おふろcafé」も人気。

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

宿泊プラン

【基本2食付】富良野美瑛観光におススメ! 満天の星と
温泉&サウナを満喫☆夕食ドリンク飲み放題付

1泊2食大人おひとりさま(1室2名利用時) 1万8150円～2万9600円
※入湯税別途150円 ※小学生(食事有・布団有)1万3000円、未就学
児/(食事有・布団有)7000円・(食事有・布団なし)3700円・(食事な
し・布団有)3300円・(食事なし・布団なし)無料
[提供期間] ～11/30※詳細は要問合せ [部屋] コンパクトツイン [食事]
夕食/㊤・㊤は和洋創作コース、㊤は和洋中約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] 電話、
じゃらんnet、公式HP

日帰り入浴データ

●営業時間 6:00～22:00(120分コー
スは最終入館21:00、フリータイムコース
は最終入館20:00) ●入浴料 ●120
分コース(タオルセットなし)／中学生以上
900円(㊤㊤㊤1100円)、小学生400
円(㊤㊤㊤500円)、未就学児無料 ●フ
リータイムコース(レンタルタオル・バスタ
オル付き)／中学生以上1300円(㊤㊤㊤
1500円)、小学生600円(㊤㊤㊤700
円)、未就学児無料 ●定休日 不定

サウナデータ

●サウナ ドライサウナ／男女各90℃
(12人)※セルフロウリュ、バレルサウ
ナ／男女各70℃(4名)※セルフロウ
リュ、塩サウナ／男女各45℃(4名)
●水風呂 源泉水風呂／男女各約
16℃(源泉100%かけ流しのため変動
有) ※タオルの入水・潜水不可 ●宿
泊時利用時間 5:00～24:00

アウフグース ※不定期開催 サウナハット

サウナ×温泉×パークゴルフ
3世代で遊べるファミリーサウナ

幕別町 道東

宿泊者のクチコミ!
アットホームな雰囲気と食事
も部屋食で大変便利に過ごす
事ができました。屋上テラスのサ
ウナや家族風呂も貸切で使
え、プライベートを楽しませ
ました。(女性/50代)

1 屋上に広がるファミリーサウナ

2 湯船からの眺めも爽快

3 ロマンチックなナイトタイム

4 地元の味覚を部屋食で

5 14畳の和洋室

※日帰り入浴データ
●営業時間 10:00~23:30(最終受付23:00) ●入浴料 120分中学生以上3300円、小学生1000円、未就学児無料 ●定休日 無
※利用日12:00までに電話にて要予約
※未就学児、小・中学生利用の場合は要保
護者同伴※大浴場に別途サウナ有(入浴料
別途、利用時間等詳細はHPで確認を)

幕別温泉パークホテル悠湯館

屋上に設置された貸切利用のファミリーサウナ「TYROT TERRACE(チロツテラス)」では、性別や年齢の制限なく、幕別町ならではのパークゴルフ・2種類のサウナ・源泉100%かけ流し温泉・水風呂・外気浴が楽しめる。目の前を走る電車や夜景などロケーションも抜群!

☎0155・56・4321 函幕別町 依田126 回可 全13室 回15/10 回60台

※宿泊プラン
【屋上サウナ利用付き】ととのいながら街を一望/解放感が生む贅沢時間
◆十勝和牛陶板焼(2食付)◆
1泊2食大人おひとりさま(1室3名利用時) 3万4500円~7万5000円
※入湯税別途150円 ※小学生(食事有・布団有)は大人料金の70%、未就学児(食事有・布団有)6000円・(食事なし・布団有)2000円・(食事なし・布団なし)500円
【提供期間】~26年1/31 【部屋】プレミアム和洋室【22畳】
【食事】夕食/客室にて十勝和牛陶板焼き 朝食/大広間にて和食膳 【予約方法】じゃらんnet

サウナデータ
●サウナ 屋上高温サウナKUCHA/男女共用90℃~100℃(4名~6名) ※セルフロウリュ、屋上中温サウナKAS/男女共用70℃~80℃(4名~6名) ※セルフロウリュ ●水風呂 男女共用8℃~15℃ ※季節・外気温により変動 ※タオルの入水不可・潜水可
●宿泊時利用時間 宿泊当日15:00~22:00の時間帯で2時間利用(利用日12:00までに要予約) ※男女共用のため、着衣(水着等)を持参(水着レンタル有500円 ※数に限り有り) ※タオル、バスタオル、サウナマットは、ホテルに用意有

サウナのほかに岩盤浴も!
道北観光の拠点にも便利

旭川市 道北

宿泊者のクチコミ!
サウナも水風呂も広くて、露天にはととのい椅子があって楽しめました。朝食は旭川らしいメニューがあって、どれも美味しくて良かったです。(40代/男性)

1 オートロウリュ付きサウナ

2 サウナストーン

3 石壺湯で湯船をひとり占め

4 地元の日本酒も揃う

5 岩盤浴も可能!

※写真もイメージ

ホテルWBFグランデ旭川

JR旭川駅東口から徒歩3分。天然温泉(加温・循環式ろ過)や湯温が高めの「やせがまん湯」、血行を促進する「炭酸湯」などいろいろな湯船が楽しめる。オートロウリュ付きサウナのほか、じんわり汗をかける岩盤浴も3種類。ご当地色豊かな朝食バイキングも評判だ。

☎0166・23・8000 旭川市宮下通10丁目3の3 回可 全120室 回15/11 回70台(1泊1000円)

※宿泊プラン
【旭川サ旅】旭川駅前ホテルでサウナ・天然温泉・岩盤浴で心も体も満喫リフレッシュ【岩盤浴・朝食付】
1泊朝食大人おひとりさま(1室2名利用時) 8000円~1万5000円
※入湯税含む ※小学生(食事有・布団有)は大人と同料金、未就学児のみ添い寝可能。添い寝利用時は1泊1名550円
【提供期間】9/20~11/30 【部屋】ツインルーム 【食事】朝食/buffet 【予約方法】じゃらんnet 【特典】岩盤浴(有料)利用1回無料

サウナデータ
●サウナ 男女各90℃(8名) ※男女各オートロウリュ(15分ごと) ●水風呂 男女各16~17℃ ※タオルの入水・潜水不可
●宿泊時利用時間 6:00~24:00

※日帰り入浴データ
●営業時間 10:00~23:00(最終受付22:00) ●入浴料 中学生以上1500円、3歳~小学生800円、2歳以下無料 ●定休日 無

①汗をたっぷりかいてすっきりリセット! ②ひとり用の湯船でだれにも気兼ねなく温泉満喫 ③15分ごとに発生するオートロウリュで至福の時間 ④体がじんわり温まる岩盤浴(有料)も利用できる ⑤宿泊者無料の湯上がリラウンジで地元酒蔵の日本酒試飲が可能(無料※内容は日により異なる)

中標津町 道東

湯宿だいいち

溪流のせせらぎがBGMとなる山あいの秘湯宿。源泉100%かけ流しの温泉は、浸かるだけでなくサウナや水風呂にも活用しており、温泉とサウナの効能にたっぷりあやかれる。風呂上がりには、地元特産の中標津牛乳を使ったソフトクリームなどが無料で味わえる「みるくラウンジ」も。

☎0153・78・2131 函中標津町 養老牛518 回可 全47室 回15/11 回50台

【スタンダード】大露天風呂で★癒やしのだいいち時間を満喫♪♪
【せせらぎ御膳/2食付】
1泊2食大人おひとりさま(1室2名~5名利用時) 2万2748円~3万9204円
※入湯税別途150円 ※・祝前日は2310円増 ※6歳~12歳(食事有・布団有)9350円(・・祝前日は1万1550円)・3歳~5歳(食事有・布団有)7180円(・・祝前日は9350円)・3歳未満(食事なし・布団なし)無料
【提供期間】~12/26 【部屋】全客室から選択可 【食事】夕食/和食膳 朝食/バイキング 【予約方法】電話、じゃらんnet、公式HP

※宿泊プラン
●サウナ 清流のささやきサウナ/男75℃(10名)・女75℃(6名) ※男女各セルフロウリュ、霧の癒しミストサウナ/男女各48℃~52℃(4名)、しまふくろうの闇夜サウナ/男85℃~90℃(3名)・女85℃~90℃(2名) ※男女各オートロウリュ(15分ごと) ●水風呂 男女各16℃~18℃(季節により変動有) ※タオルの入水・潜水不可 ●宿泊時利用時間 15:00~22:00、翌6:00~11:00

アフタース サウナハット

温泉とサウナの癒やし時間
「みるくラウンジ」も誕生!

1 清流のささやきサウナ

※宿泊者のクチコミ!
露天風呂やサウナで汗を流し、山や川のせせらぎに癒やされました。一番下の混浴の露天風呂が特にいいなあ。風呂上がりのソフトクリームが濃厚!(70代/女性)

2 しまふくろうの闇夜サウナ

3 霧の癒しミストサウナ

4 夕食の和食膳

5 みるくラウンジ

※サウナデータ
●サウナ 清流のささやきサウナ/男75℃(10名)・女75℃(6名) ※男女各セルフロウリュ、霧の癒しミストサウナ/男女各48℃~52℃(4名)、しまふくろうの闇夜サウナ/男85℃~90℃(3名)・女85℃~90℃(2名) ※男女各オートロウリュ(15分ごと) ●水風呂 男女各16℃~18℃(季節により変動有) ※タオルの入水・潜水不可 ●宿泊時利用時間 15:00~22:00、翌6:00~11:00

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。客室はすべて100㎡以上とゆとりのある広さ。プライベートサウナと眺望抜群のジェットバスも用意されているので、気の向くままに何度でもととのえる極上のサウナ時間が過ごせそう。

☎0167・58・1111(代表) 函占冠村中トマム 回可 全200室 回15/11 回120台

※宿泊プラン
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食大人おひとりさま(1室3名利用時) 5万1000円~11万1000円
※7歳以上は大人と同額で利用可能(食事有・布団有)・6歳以下無料(布団なし、食事なし)
【提供期間】~26年3/31(11/1~30は休館) 【部屋】スイートトリプル 【食事】夕食/1日目なし、2日目「ホロホロチキンのバターカレー&ラム肉のスパイスカレー」を客室にて 朝食/2・3日目は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】サウナハット・タオル・バッグ付き(大人1人1個)

※サウナデータ
●サウナ 75℃(2名) ●水風呂 展望ジェットバスを利用可能(水温調整は各自) ※タオルの入水・潜水不可 ●宿泊時利用時間 チェックイン〜チェックアウト

サウナハット

憧れのサウナ付き客室で 展望ジェットバスも堪能

1 プライベートサウナを満喫

2 こだわり満載のサ飯

3 オリジナルサウナグッズ

4 客室も広々♪

5 遊び心あふれる「鮭ルーム」

※宿泊者のクチコミ!
とにかくお部屋の広さに感動です。お風呂もジェットバスや、サウナがあり、最高の旅気分をプライベートで完結できた感じです。(60代/女性)

①サウナ付き客室だから、自分のタイミングでととのえる ②掲載プランでは、サウナハット・タオル・バッグが特典としてついてくる(大人のみ) ③「ホロホロチキンのバターカレー&ラム肉のスパイスカレー」で2種のカレーを味比べ ④壁紙、時計、タオル、など鮭をモチーフに(掲載プランは対象外) ⑤眺めの良い客室は広さも十分



オールインクルーシブで満喫 知床の大自然の中でととのう

斜里町 道東 北こぶし知床 ホテル&リゾート

展望大浴場には「UNEUNA(ウネウナ)」と「KAKUUNA(カクウナ)」の2種類のサウナを用意。窓の向こうには知床の山並みやオホーツクの雄大な自然が広がり、内装のデザインも知床をイメージした趣向が凝らされている。ストレスフリーのオールインクルーシブも人気の一因。

☎0152・24・2021 函斜里町ウトロ東172 回可 全149室 函15/11 回120台



宿泊プラン

グループホテル内で使える
無料サウナパスポート付！ 2食付

1泊2食大人おひとりさま (1室2名利用時) 3万900円～5万2000円

※入湯税別途300円 ※㊤・祝前日は2000円増 ※6歳～11歳(食事は・布団有)は大人料金の70%、0歳～5歳(食事は・布団なし)は6600円

【提供期間】10/13～26年3/31 ※連休、年末年始、26年2/1～2/28は除外(要問合せ) 【部屋】シーブツツイン 【食事】タ・朝食/レストランにてbuffet【予約方法】じゃらんnet、公式HPなど 【特典】通常価格より1000円割引(プラン料金は宿泊特典の割引適用済みの料金)。他2館のグループ施設で使える無料サウナパスポート付き(グループ施設休館時は利用不可、グループ施設への送迎なし)

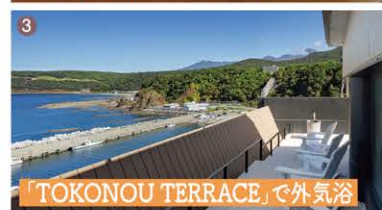
サウナデータ

●サウナ UNEUNA・KAKUUNA(時間で男女入れ替え) / 各90℃(各10名) ※各オートロウリュ(10分ごと) ●水風呂 男女各約15.7℃(季節により変動あり) ※タオルの入水不可 ●宿泊時利用時間 15:00～24:00、翌5:00～10:00

宿泊者のクチコミ！

部屋からの眺めはもちろん、お風呂やサウナからも海が眺められ、とこのスポットは屋上/最高のお風呂とサウナでした。また行きたいです。(40代/女性)

①緩やかな曲線でうねりを描いた内装が特徴 ②直線的でダイナミックな流水を表現した空間 ③2024年7月に完成した屋上外気浴スペース ④深さが90cmもある水風呂も心地良い ⑤行き交う漁船や漁港、オホーツク海を一望できる



開放感抜群の大浴場



流水をイメージした「KAKUUNA」



水深90cmの水風呂

札幌市 道央 日帰り サウナコタンサッポロ

北欧のサウナ小屋やフィンランドの森をイメージした空間で、男女ともに高温サウナと美肌効果が期待される塩サウナを用意。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評判だ。㊤～㊤、㊤㊤㊤は熱波サービスも行われる。

☎011・857・2626 函斜里市豊平区西岡4条3丁目7の45 回可 回110台



サウナデータ

●サウナ 高温サウナ / 男90℃(30名)・女85℃(25名) ※各オートロウリュ(20分ごと)、塩サウナ / 男女各70℃(10名) ●水風呂 男女各18℃ ※タオルの入水・潜水不可

※日帰り入浴データ

●営業時間 11:00～23:00(㊤㊤は～24:00) ●入浴料 [平日]120分/大人800円、小学生300円、未就学児無料 フリータイム/大人1200円、小学生300円、未就学児無料 【㊤㊤㊤】120分、フリータイムともに大人のみ200円増 ●定休日 不定

①森の中でのたき火をイメージしたサウナストーブ ②最上段の高さは170cmの階段状ベンチ ③リクライニングなどさまざまなタイプのイスを用意 ④石焼麻婆丼(1250円)など熱々の「サッポロ」のほかご当地グルメが揃う ⑤ボールプールや絵本、ボードゲームなど充実！



北欧をイメージした 本格的な日帰りサウナ

注目ポイント

サウナをプロデュースしたのはとこのえ親方こと松尾大氏。北欧の世界観や原住民の営みを、サウナを通じて再現した空間が特徴だ。



ファミリーにうれしい
キッズスペース



サウナ飯も充実



広々としたととのい
スペース



北欧のサウナ小屋を
イメージした男性高温サウナ

斜里町 道東 KIKI知床 ナチュラルリゾート

滞在中はラウンジやレストランでのドリンクが追加料金なしで楽しめるオールインクルーシブの宿。4種類のサウナでは、寝ながら入る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。森に囲まれた外気浴スペースも用意。

☎0152・24・2104 函斜里町ウトロ香川192 回可 全150室 函15/10 回120台



宿泊プラン

グループホテル内で使える無料サウナパスポート付！2食

1泊2食大人おひとりさま(1室2名利用時) 2万3200円～4万円

※入湯税別途300円 ※㊤・祝前日は2000円増 ※6歳～11歳(食事は・布団有)は大人料金の70%、0歳～5歳(食事は・布団なし)は4400円

【提供期間】10/13～26年3/31 ※連休、年末年始、26年2/1～2/28は除外(要問合せ) 【部屋】ナチュラルツイン 【食事】タ・朝食/レストランにてbuffet【予約方法】じゃらんnet、公式HPなど 【特典】通常価格より1000円割引(プラン料金は宿泊特典の割引適用済みの料金)。他2館のグループ施設で使える無料サウナパスポート付き(グループ施設休館時は利用不可、グループ施設への送迎なし)

サウナデータ

●サウナ ネット / 男女(時間で入れ替え)85℃(3名) ※セルフロウリュ、ウィスキングサウナ / 男女(時間で入れ替え)70℃(5名)、クロウナ / 男女(時間で入れ替え)85℃(5名) ※セルフロウリュ、イグルーサウナ / 男女(時間で入れ替え)70℃～80℃(4名) ※セルフロウリュ※ネット・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場合有 ●水風呂 男女各8℃～15℃(季節により変動あり) ※タオル入水不可 ●宿泊時利用時間 15:00～24:00、翌5:00～9:30 ※イグルーサウナは16:00～21:00、翌7:00～9:00

4種のサウナでととのえる オールインクルーシブホテル

宿泊者のクチコミ！

サウナが複数あり、外で星空を眺めて涼むのがとても気持ち良かったです。お風呂上がりには、大型スクリーンに大自然の映像が流れるラウンジでドリンクを飲みながらゆっくりできる。(50代/女性)

寝転んでととのう「ネウナ」

①「寝て入る」スタイルを推奨しているサウナ ②木でできたまくら型のサウナ、露天風呂スペースに設置 ③部屋全体が三角形の形をした、真っ黒なサウナでセルフロウリュも可能 ④ウィヒタを用いたセルフウィスキングが可能なサウナ ⑤ボタンを押すと頭から水がかぶれる仕掛けも用意

穴蔵をイメージした「クロウナ」

薪ストーブ型の「イグルーサウナ」

●営業時間 7:00～9:30、15:00～20:00(最終受付18:00) ●入浴料 大人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



深さ120cmの水風呂



ウィスキングサウナ