

温泉の三養〔保養・療養・休養〕と癒しと楽しさ

サンバレーの所有する 3種類の泉質を満喫

硫黄泉【那須温泉】 弱アルカリ泉【昭和の新湯】 マグネシウム泉【平成の湯】



男性露天風呂

**日帰りの方
入浴ご利用案内**
(最終受付22:00)

内湯 10:00~23:00
露天風呂 10:00~23:00
サウナ 10:00~22:00

※詳しくはお問い合わせ下さい。

お風呂が
新しくなりました

那須
湯遊天国
誕生



女性露天岩風呂

五感を満たす 温泉浴 × 外気浴 × 森林浴

3種類の泉質と様々な効能

源泉名	那須温泉	昭和の新湯	平成の湯
泉質	硫黄泉 単純S温泉	弱アルカリ泉 Na-Cl・SO4温泉	マグネシウム泉 Na・Mg-HCO3・SO4・Cl温泉
効能	リウマチ性疾患、慢性中毒症、糖尿病、高血圧症、動脈硬化症	やけど、慢性皮膚病、慢性婦人病	糖尿病、高血圧症、動脈硬化症
共通	神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、運動麻痺、関節のこばり、うちみ、くじき、慢性消化器、痔疾、冷え性、病後回復期、疲労回復、健康増進、慢性皮膚病、慢性婦人病、さきぎず、高血圧症、動脈硬化症		
禁忌症	共通 急性疾患、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、腎不全、出血症疾患、高度の貧血、その他一般に病勢進行中の疾患、妊娠中、皮膚粘膜の敏感な人、高齢者の皮膚乾燥症		



男性内風呂 木もれ陽の湯

疲労回復入浴法

疲れによる体の疲労をとり除き活力をとり戻すための入浴法です

熱いお湯は疲れを溶かし、心と身体を目覚めさせます。効果が大きいだけに入りすぎは禁物です。疲れてきたなと感じたら、湯舟から上がって休み休み入ります。

- かけ湯** いきなり冷たい体をお湯に入ると、その温度差に体が適応できずにトラブルをおこしてしまいます。かけ湯は予防策として欠かせません。指先から腕へという具合に、体の末端のほうから順にお湯をかけていき、体をお湯の温度に慣れさせていきましょう。
- 全身浴** 熱めのお湯にさっと入ります。血管が広がり血行がよくなります。
- 泡風呂** 泡の刺激で体全体の血行が促されます。
- 寝湯** 最後はゆったりと仰向けに体を伸べて浮いた姿勢でお湯につかります。十分リラックスしてから上がりましょう。

癒し入浴法

ゆっくり体が温まり、こころがほぐれてゆく入浴法です

ぬるめの湯に長時間つかっていると、うとうととってしまうものですが、これは副交感神経の働きが促されて心と体が「休息モード」へ導かれていくためです。精神疲労や不眠症に効果があります。

- かけ湯** かけ湯で体をお湯の温度に慣れさせていきましょう。
- 全身浴** ぬるめのお湯に20~30分じっくりつかります。
- ミスト&サウナ** 温度45~50°C、湿度100%の室内に腰掛けてあたたかい蒸気で体をあたためます。蒸気風呂は水圧がかからないので、急に血圧が上がるおそれ少なく、ノドや鼻の乾きが少ないので、長時間入っていることができます。高血圧や心臓病の方には不向きです。
- 寝湯** ぬるいお湯の中で仰向けに横たわります。水面に近いところで体を浮かせるように入浴するので、水圧の負担が少なく長時間の入浴が可能です。血液やリンパ液の流れがよくなり消化も促進され、心身共にリラックスできます。



女性内風呂

那須ホテルサンバレー

〒325-0392 栃木県那須郡那須町湯本203
那須 / TEL.0287-76-3800
FAX.0287-76-1698
東京 / TEL.03-3388-3800
FAX.03-5468-9322

<http://www.nasu3800.co.jp>





五感を満たす 森林浴×外気浴×温泉浴

家族、お友達みんなで楽しめる
アトラクションスパリゾート
アクアヴィーナス



岩塩サウナ NEW!

◎岩塩から発生するマイナスイオンで心身共に浄化。岩塩越しの間接照明は、朝日や夕日に似たやさしい波長でヒーリング効果があります。
◎イルミネーションが美しいアクアヴィーナスパールエリアの夜景を一望できる大パノラマサウナとベア露天風呂。
◎塩サウナの効能:ヒマラヤ山脈の海拔5,000メートル付近から採取した約4億年前の天然岩塩。古来より、塩には環境浄化作用があるとされており、マイナスイオンの発生や、夕日、朝日と似た波長があると言われてます。



男性・女性 内風呂

漆喰調の塗装で
明るく清潔な空間を演出。
(写真は女性内風呂です。)

日帰り入浴 ご利用案内

営業時間
9:00~23:00(最終入場22:00)
※サウナ/10:00~22:00

入浴料金
平日 大人(中学生以上) 1,000円
子供(3才~小学生) 500円
土日祝 大人(中学生以上) 1,500円
子供(3才~小学生) 800円

レンタル
水着 300円 タオル 200円

※時期によって料金が異なる場合がございます。
詳しくはお問い合わせ下さい。
※表記の価格には消費税が含まれております。

◎受付はアクアヴィーナスとなります

Aqua Venus

アクア・ヴィーナス

那須高原の青空の下、
全身を水に委ねてリラックス。
心を大空に解き放って
心身ともにリフレッシュできる空間です。
水着着用なので、カップルで、家族みんなで、
時間を忘れて愉しめます。



- | | |
|----------------------|-------------------|
| A シェイプアップバス(ダイエット風呂) | O リラックスバス(座浴) |
| B ドリームバス(眠りを誘う風呂) | P シュラフ(座浴) |
| C スパウトバス | Q 大砲(キャノン) |
| D カームカームバス(座って楽になる) | R シュラフ(寝浴) |
| E エステスパ(水流マッサージ) | S ジャグジー(ホットバス) |
| F スパステーション | T 急流(水流浴) |
| G リフレッシュバス(活き返る風呂) | U アクアポットNo.1(気泡浴) |
| H スレンダーバス(圧注浴) | V アクアポットNo.2(気泡浴) |
| I パワーバス(うたせ浴) | W ミストサウナ |
| J 回流バス(水流浴) | X ドライサウナ |
| K ヒットバス(うたせ浴) | Y キッズスパ |
| L ホークネイル(鷹の爪シャワー) | |
| M エンジョイバス(座浴) | |
| N マッサージステーション(圧注浴) | |

◎宿泊の方のご利用について
ご宿泊のお客様は、アクア・ヴィーナス&
湯遊天国のご利用は無料です。
また、チェックイン当日、チェックアウト当日も
終日ご利用いただけます。
アクア・ヴィーナスフロントにてご予約名をお伝え下さい。
なお、チェックイン前とチェックアウト後は
お部屋に備え付けのタオルはご利用いただけませんので
レンタルタオル(200円)を
ご利用いただくか、ご持参ください。