

女性だけの貴宝のオアシス... サンプラザホテル2階

日頃の疲れを”岩盤浴”で  
じゅんわりスッキリさせましょう



時間を気にせず  
ゆっくり入りたい方に  
オススメ★

**岩盤浴 Menu**

基本料金	100分コース	1,000円	120分コース	1,200円	時間無制限コース	2,000円
※延長10分ごとに300円						

**回数券**

5枚綴り	11枚綴り	30日間フリーパス	人気コース!! イオンホットヨガ+岩盤浴 ホットヨガ 50分コース
4,000円	8,000円	10,500円	2,500円
※100分コースのみ			

毎週火曜日 ポイント2倍  
毎月14日(イシの日) ポイント4倍  
※ご本人様のみ使用。初回500円引き

会員になるとこんなお得  
会員様割引 登録無料 この他にも会員様限定割引がございます!!

10:00~11:00にご入店の方	13:00~18:00にご入店の方	3名様以上にご入店 または、新規会員様のご紹介	誕生日に限り 何日でも可	中学生・高校生・大学生 学生証を提示すると!
<b>朝割 300円引</b>	<b>昼割 200円引</b>	<b>仲良し割 300円引</b>	<b>誕生日割 500円引</b>	<b>学割 半額</b>
※すべて税込料金となります。				

※学割対象コース:100分・120分のみ

**よくある質問**

よくお客様からいただく質問です。  
他に不明な点などお気軽にお問い合わせください。

Q.何かもっていくものはありますか?  
A.手ぶらで大丈夫です。  
当店では、化粧落としから化粧水、水分補給時の水、お茶、タオルなどご用意いたしております。お仕事帰り、外出のついでなどお気軽にご利用くださいませ。

Q.シャワーはありますか?  
A.シャワーはお好みでお使いいただけます。  
▼知るところ!岩盤浴の豆知識▼  
岩盤浴で出る汗はさらさら汗ですので、拭くだけのほうが美肌づくりに役立ちます。

Q.岩盤浴は、どういふ方にオススメですか?  
A.体の代謝をよくし、デトックスしてくれるのでいろんな効果に期待できます。

- ✓冷感性
- ✓ダイエット
- ✓美肌対策
- ✓腰痛、肩こり
- ✓ストレス解消
- ✓便秘
- ✓低血圧・更年期障害
- ✓老化防止

**岩盤浴の流れ**

1. しっかり水分補給
2. うつ伏せ 5分  
横になります。
3. 仰向け 10分  
別室に移動
4. 5分休憩 水分補給

高温・中温・低温とお好みにあわせてお選びいただけます。  
ご自分のペースにあわせてこれを2、3回繰り返します。



☎ 0986-26-0425

〒835-0012 宮崎県都城市上川東 4-5975-1 サンプラザホテル 2F

受付時間 10:00~21:00 金・土は受付22時まで延長!! 定休日:木曜日

www.tsurumaru.sc/kihohnoyu

モバイル http://www.tsurumaru.sc/kihohnoyu/i/index.php(予約できます)

女性限定 携帯で予約チェック

