

ENJOY THE SAUNA!

ととのうサウナの入り方

プロサウナーがおすすめするサウナ入浴方法をぜひお試しあれ

サウナの
合間には適度な
水分補給も
忘れずに!

1



サウナ (5~8分)

サウナ後は
シャワーで汗を流して

2



水風呂 (1~2分)

水風呂後は
身体をよく拭いて

3



休憩 (5~10分)

露天風呂の椅子に座って
外気浴もOK

この①~③を1セットとして、3セット前後がおすすめ!

注意事項

- 心臓の弱い方、高血圧の方、体調に不安のある方はサウナのご利用をお控えください。
- 飲酒後のサウナのご利用はお控えください。●メガネやコンタクトレンズ等にご注意ください。

SAUNA 実施施設



01

森のスパリゾート 北海道ホテル
帯広市西7条南19丁目1
TEL 0155-21-0001

【一般入浴料】 大人(午後) / 1,500円、
大人(朝) / 1,000円、小学生以下 / 500円
【通常営業時間】 5:30~9:00(最終入場)、14:00~21:00(最終入場)



02

十勝ガーデンズホテル
帯広市西2条南11丁目16
TEL 0155-26-5555

【一般入浴料】 大人(高校生以上) / 880円、
小人(小学生以上) / 440円、小人(小学生未満) / 無料
【通常営業時間】 5:30~10:00、14:00~2:00



03

プレミアホテル CABIN 帯広
帯広市西1条南11丁目
TEL 0155-66-4205

【一般入浴料】
大人 / 850円、小学生 / 400円、未就学児童 / 無料
【通常営業時間】 14:00~21:00



04

十勝川温泉 観月苑
音更町十勝川温泉南14-2
TEL 0155-46-2001

【一般入浴料】 大人(中学生以上) / 1,500円、
小人(1歳~小学生) / 500円
【通常営業時間】 13:00~21:00(最終受付 20:00)



05

サホロリゾートホテル
新得町狩勝高原
TEL 0156-64-7111

【一般入浴料】
大人 / 1,000円、小人(4歳~小学生) / 700円
【通常営業時間】 6:00~8:00、14:00~23:00