

サウナご利用時の注意事項

- 禁忌症、急性疾患（特に熱のある場合）、活動性の結核、悪性腫瘍、重い心臓病、呼吸不全、髄不全、出血性疾患、高度の貧血、その他一般に病勢進行中の疾患などの症状をお持ちのお客様、飲酒されているお客様はサウナ浴をご遠慮ください。
 - 妊娠している方、病弱な方、薬を服用している方は医師に相談してからご利用ください。
 - アルコール、ドラッグ、薬などと吸い込んだ熱い空気が混ざると意識不明の状態を引き起こす事がありますので絶対におやめください。
 - サウナ室への物の持込は禁止となっております。
※カードキーは受付時にフロントにてお預かりいたします。
 - メガネ、ピアス、ネックレス、指輪などの貴金属類を持ち込まないでください。
変形や火傷の恐れがあります。
-
- ご利用の際はフロントにて受付をお願いします。
 - サウナご利用の際はお部屋でシャワーを浴びてからご利用ください。
 - 着替えはアリーナ入り口横の更衣室をご利用ください。
 - サウナ中は水着をご着用ください。
 - お手洗いはアリーナのお手洗いをご利用ください。
 - 貴重品はお部屋の貴重品ボックスをご利用ください。
-
- 水風呂ご利用の場合は心臓の遠いところから順番に掛け水をされてから入水してください。
※備え付けの桶をご利用ください。
 - ご利用前とご利用後はしっかりと水分補給をしましょう。
 - めまいや眠気など体調に不調を感じた場合はすぐに退室しましょう。長時間温められたところにいると、オーバーヒートしてしまう可能性があります。
-
- ※サウナご利用の際は他の人のご迷惑をかける行為、風紀を乱す行為、その他公衆衛生上害を及ぼす恐れのある行為はご遠慮ください。