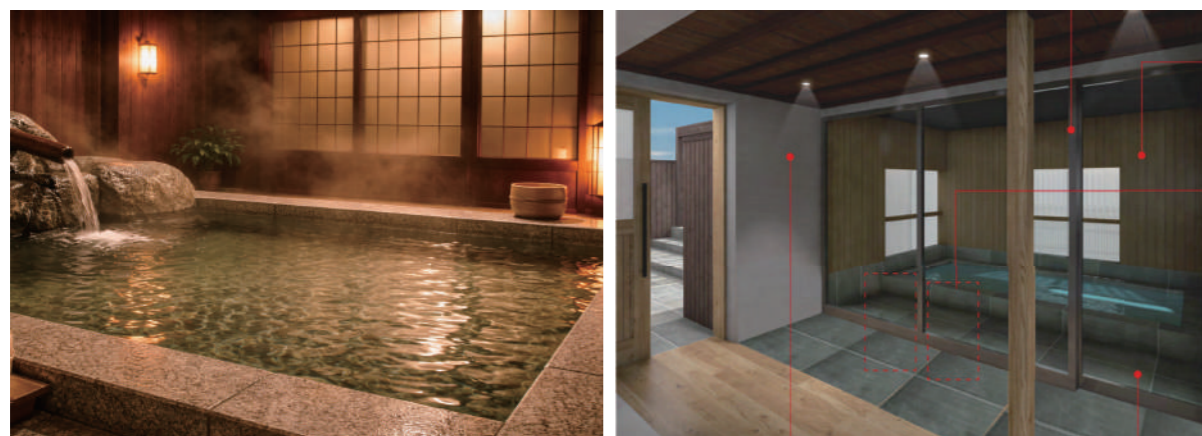


1 まずは内湯で半身浴

First, take a half-body bath in the indoor bath

最初に内湯へ入り、みぞおちあたりまでの半身浴をします。
肩まで浸からず、ゆっくり呼吸をしながら10分ほど身体を温めてください。
身体が温まり、次のミスト浴の準備が整います。

First, enter the indoor bath and soak up to your waist. Do not submerge your shoulders; instead, breathe slowly and warm your body for about 10 minutes. This will help your body relax and prepare you for the mist bath.



2 クラフトミスト浴

Craft Mist Bath

ミスト浴では、天然鉱石である「薬石」の上に横になって静かに過ごします。
ミネラルを含んだ温かなミストが呼吸とともに身体に入り、身体を内側から温めます。
5～10分ほど入浴したら外へ出て、休憩します。休憩中はクラフト源泉の飲泉をどうぞ。
ミスト浴と休憩、飲泉を2～3回繰り返してください。

During the mist bath, you lie down on “medicinal stones”—natural mineral stones—and relax quietly. Warm mineral-rich mist enters your body with each breath, warming you from the inside out. After 5 to 10 minutes, step outside and take a break. During your break, please enjoy the Craft Spring water. Repeat the cycle of mist bath, rest, and drinking the water two or three times.

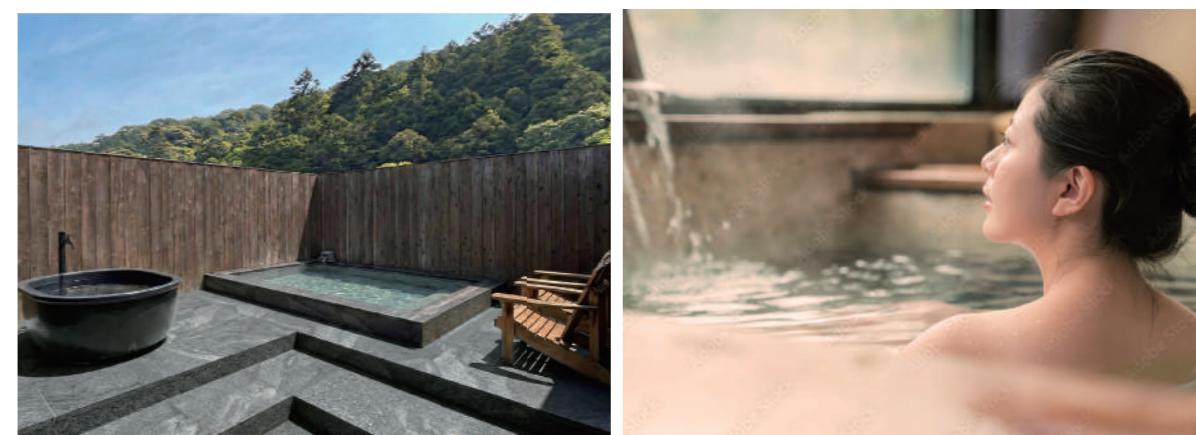


3 外湯でアクアセラピー

Aquatherapy at the public baths

最後に外湯へ。
深い湯に入り、身体を湯に預けて浮かんでみてください。
空を見上げながら数分ゆっくり過ごすことで、身体の緊張が静かにほどけていきます。

Finally, head to the outdoor bath. Step into the deep water, let your body float, and relax. Spend a few minutes gazing up at the sky, and you'll feel the tension in your body quietly melt away.



4 あとはご自由に。

Feel free to do as you like.

時間が許す限り、ごゆっくりお過ごしください。
2階のカフェでは地のお飲み物や甘味をご用意しています。

1階からもカフェメニューをご注文いただけます。

Please take your time and relax as long as you like. The café on the second floor offers local beverages and sweets.

