



心身にご褒美！温泉をたっぷり感じる一泊二日を。

温泉の効能をたくさん体感したい。限られた時間を有効活用すれば、得した気分になれるかも。そんな、温泉療養にスポットを当てた過ごし方を紹介。

15

8:00

チェックイン

お茶を飲み、お茶菓子を食べておく
入浴による「消費カロリー補給・貧血・低血糖予防」になります。
入浴15～30分前に水分補給、温泉の適応症の確認。

15

8:30

大浴場か、貸切露天風呂へ



おすすめ「分割湯」
42℃以上のお湯の場合：3分入浴→3分休憩→×3セット
38～40℃のぬる湯の場合：5分入浴→3分休憩→8分入浴→
3分休憩→3分入浴

16

8:15

部屋に戻り休憩、横になる

入浴後15～30分が一番リラックスするので
スポーツのイメージトレーニング 仕事に成功するイメージ
勉強がはかどるイメージをすると成果があがりやすい。

17

8:15

フリードリンクへ

入浴すると全身に血行が良くなる分、胃腸への血流量が減り、
消化がにぶるのでアルコールで胃腸を刺激、
活発にさせ食事のための体を整える。

17

8:30

夕食

健康増進。体を整え、血行をよくする栄養価の高い
旬の食材を使った宿場会席です。

19

8:00

部屋に戻り休憩

食後すぐ入浴すると、胃腸に消化するための血流が
全身にまわるため消化不良になるので注意。
食後は30～60分休憩してから入浴しましょう。

20

8:00

大浴場へ



ぬる湯でゆっくりリラックスして、
快眠に備える（就寝90分前）。

つづきはウラ面へ➡

21

8:00

部屋に戻り、横になる

休憩。成功をイメージする（願望実現入浴法）。
入浴すると、脳波がアルファ波になりやすくなります。
入浴後に腹式呼吸などすると、
脳波がさらに深いリラックスした状態時に出るシータ波になります。
この時に良いイメージをすると、悪いイメージを塗り変える。
つまり、不安感をなくして自信を持って
物事に取り組むことができると言われています。
潜在能力を引き出しやすい脳になりやすいということです。

21

8:30

就寝

部屋を真っ暗にする。

6

8:00

起床

水分補給 朝日を浴びる。

6

8:30

大浴場へ

朝は血液粘度が濃いので熱い温泉にはつからない。

7

8:00

芦之湯周辺さんぽ

隣接する東光庵・温泉の神様（熊野神社）にご挨拶。
阿字ヶ池木道へおさんぽ。**森林浴でリラックス。**

7

8:30

朝食

箱根を越えるための滋養がつく、旅立つための旅人朝食です。

9

8:00

大浴場か、貸切露天風呂へ

9

8:45

部屋に戻り休憩、横になる

11

8:00

チェックアウト

論理的な温泉入浴法で、感覚的な温泉を愉しむ。
栄養をしっかりと摂る。正しい睡眠とウォーキングで、相乗効果を狙う。
「リラックス」はもちろん心身ともに「健康」へと導く、ココロとカラダへのプレゼント。
温泉宿松坂屋本店で過す、温泉療養にフォーカスした、オススメの過ごし方の一例です。

温泉宿



松坂屋本店
HAKONE
1662年 寛文2年