



氷原の湯

HYOGEN NO YU

ご利用ガイド

静けさと氷、深呼吸できる時間。



4つの空間



90分制



Web予約

全3章・全22ページ — 来店前の準備 / 館内でのお過ごし方 / 予約・料金・ご案内

ポートフォリオ用の架空の施設です。実在しません。

もくじ

章ごとに色分けしています。まずは気になる章から読み進めてください。

I 来店前の準備

- 02 空き状況を確認・日付を選ぶ
- 03 時間枠を選ぶ
- 04 予約者情報を入力する
- 05 内容を確認して確定する
- 06 来店・受付
- 07 ロッカー

II 館内での過ごし方

- 09 サウナ室
- 10 水風呂
- 11 外気浴
- 12 休憩スペース
- 13 繰り返しの目安
- 14 退店

III 予約・料金・ご案内

- 16 料金とプラン・持ち物
- 17 館内のルールとマナー
- 18 よくある質問
- 19 アクセス・緊急時のご案内



CHAPTER 01

来店前の準備



CHAPTER 02

館内での過ごし方



CHAPTER 03

予約・料金・ご案内



この冊子の使い方

初めてのご利用は CHAPTER 01～02、予約や困ったときは CHAPTER 03 をご覧ください。

01

CHAPTER 01

来店前の準備

Web予約から受付・ロッカーまで、ご来店前に
知っておきたいことをまとめました。



Web予約



来店・受付



ロッカー

来店前の準備 CHAPTER 01 / 予約 1

空き状況を確認・日付を選ぶ

予約ページで希望日を選び、利用できる時間帯を確認します。

1 日付を選ぶ

空きのある時間枠が自動で表示されます。

2 空き状況を確認する

曜日や時間帯によって埋まりやすい枠があります。

空き状況

日付を選ぶと、下の時間枠に残席数が反映されます。

2

日付	10:00-11:30	11:30-13:00	13:00-14:30	14:30-16:00	16:00-17:30	17:30-19:00	19:00-20:30	20:30-22:00
09/17	残6席	残6席	満席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席
09/18	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席
09/19	残6席	残6席	残6席	残4席	残6席	残6席	残6席	残6席
09/20	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席	残6席

ご予約内容

日付（必須）

2026-09-28

1



ヒント

満席の枠は選択できません。別の日付や時間帯もあわせてご確認ください。

来店前の準備 CHAPTER 01 / 予約 2

時間枠を選ぶ

空き状況を確認し、ご都合に合う時間枠を選びます。

1 空きのある時間枠を選ぶ

残席数が枠内に表示されます。

2020-05-20

1

時間枠（必須）

☐ 10:00-11:30（残6席）	☐ 11:30-13:00（残6席）	☐ 13:00-14:30（残6席）	☒ 14:30-16:00（残6席）
☐ 16:00-17:30（残6席）	☐ 17:30-19:00（残6席）	☐ 19:00-20:30（残6席）	☐ 20:30-22:00（残6席）



ヒント

1回のご利用は90分です。前後の移動時間に余裕を持ってお選びください。

来店前の準備 CHAPTER 01 / 予約 3

予約者情報を入力する

予約に必要な人数と連絡先を、画面の順に入力します。

1 人数を入力する

1～6名で入力してください。

2 氏名を入力する

予約者のお名前を入力してください。

3 メールアドレスを入力する

確認メールが届きます。

4 電話番号を入力する

数字とハイフンのみで入力してください。

人数（必須・1～6名）				1
2				
氏名（必須）				2
サンプル 太郎				
メールアドレス（必須）				3
sample@example.com				
電話番号（必須・数字とハイフン）				4
000-1234-5678				

**確認**

入力内容に誤りがあると確認メールや当日のご案内が届きません。落ち着いてご確認ください。

来店前の準備 CHAPTER 01 / 予約 4

内容を確認して確定する

入力内容を確認して予約を確定し、発行された予約番号を控えます。

1 内容を確認する

日付・時間・人数・氏名・連絡先を確認してください。

2 「確定する」を押す

内容に誤りがなければ予約を確定します。

3 予約番号を控える

確認メールにも記載されます。

1

日付
2026-09-28

時間
14:30-16:00

人数
2名

氏名
サンプル 太郎

メール
sample@example.com

電話
000-1234-5678

確定する

入力画面へ戻る

2

確定すると予約完了画面が表示されます。

予約が完了しました

3

予約番号は 20260928-001 です。照会時に必要です。



ヒント

予約の変更・キャンセルは、Webの『予約の照会・キャンセル』ページから予約番号とメールアドレスで行えます。

来店前の準備 CHAPTER 01

来店・受付

到着したら受付で予約内容を伝え、館内で使うものを受け取ります。

- 1 予約時間の10分前を目安に来館する**
受付に間に合うよう余裕を持ってお越しください。
- 2 受付で予約番号と氏名を伝える**
スタッフが予約内容を確認します。
- 3 館内着とタオルを受け取る**
受け取ったものをロッカーへお持ちください。



ヒント

予約がなくても、空きがあれば当日ご利用いただけます。

来店前の準備 CHAPTER 01

ロッカー

受付後はロッカーへ移動し、着替えと手荷物の保管を済ませます。

1 ロッカーキーを受け取る

指定された番号のロッカーをご利用ください。

2 貴重品を必ずロッカー内に保管する

施錠を確認してから館内へ進んでください。

**ロッカーのご利用**

館内ではロッカーキーを身につけ、紛失しないようご注意ください。

**注意**

貴重品の管理は自己責任となります。高価な貴重品は受付にお預けください(可能な場合)。

02

CHAPTER 02

館内での過ごし方

サウナ室・水風呂・外気浴・休憩スペースの4つの空間の使い方と、温冷浴の繰り返し方をご案内します。

-  サウナ室
-  水風呂
-  外気浴
-  休憩スペース
-  繰り返しの目安
-  退店

館内での過ごし方 CHAPTER 02

サウナ室

室温は約90℃。身体をゆっくり温め、無理のない範囲でサウナを楽しめます。

- 1 入る前に汗を流す**
身体を清潔にしてから入室してください。
- 2 目安8～12分/セット**
温度計・砂時計を目安にしてください。
- 3 のぼせを感じたら無理せず退出する**
時間にこだわらず体調を優先してください。

**注意**

会話は控えめに、他のお客様の時間を大切にしてください。

館内での過ごし方 CHAPTER 02

水風呂

サウナ室を出たら汗を流し、身体の様子を見ながら水風呂へ入ります。

- 1 深呼吸をしながらゆっくり入る**
呼吸を止めず、身体を水温になじませます。
- 2 目安30秒～1分**
体調に合わせて短めに切り上げてください。
- 3 心臓から遠い足元・手先から入る**
急な温度変化を避けて入ってください。



ヒント

水温は14℃前後です。慣れないうちは短めからお試してください。

館内でのお過ごし方 CHAPTER 02

外気浴

インフィニティチェア6脚をご用意。水風呂のあとは外気に触れ、身体と呼吸をゆっくり整えます。

1 椅子に腰かけ、目を閉じて呼吸を整える

力を抜いて静かに過ごしてください。

2 目安8～10分

身体が冷えすぎる前に切り上げてください。



ヒント

『ととのう』感覚を大切に、時間にこだわらずお過ごしください。

館内での過ごし方 CHAPTER 02

休憩スペース

温冷浴の合間や終了後は、休憩スペースで身体を休めます。

1 水分補給をする

失った水分をこまめに補ってください。

2 読書や休憩でゆったり過ごす

周囲に配慮しながらおくつろぎください。



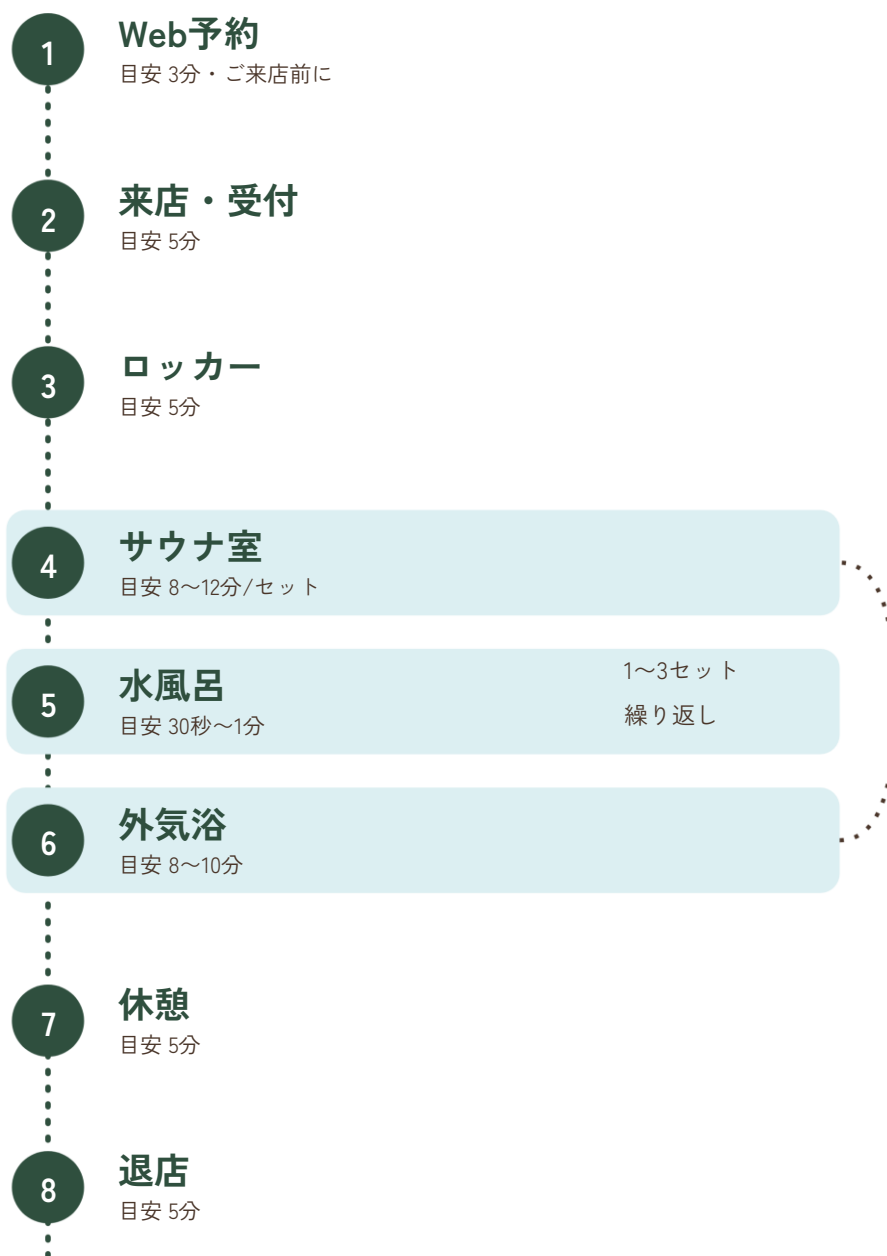
ヒント

お水・お茶は無料でご利用いただけます。

館内での過ごし方 CHAPTER 02

繰り返しの目安

ご利用は90分制です。次の8つのステップでご案内します
(STEP1のWeb予約は来店前のため90分に含みません)。



90分の内訳の目安: 来店・受付5分+ロッカー5分+温冷浴
1～3セット(約20～70分)+自由時間+休憩5分+退店5分。

館内での過ごし方 CHAPTER 02

退店

着替えと身支度を済ませ、受付で退店手続きを行います。

1 ロッカーキーを受付に返却する

スタッフへ直接お渡しください。

2 お忘れ物がないか確認する

ロッカー内と休憩スペースをご確認ください。



ヒント

退店後もすぐに汗が引かない場合があります。
少し館内で涼んでからのご帰宅がおすすめです。

03

CHAPTER 03

予約・料金・ご案内

Web予約の使い方、料金プラン、館内のルールやよくある質問をまとめました。

-  予約の方法
-  料金とプラン・持ち物
-  館内のルールとマナー
-  よくある質問
-  アクセス・緊急時のご案内

予約・料金・ご案内 CHAPTER 03

料金とプラン・持ち物

ご利用料金

プラン	平日	土日祝	備考
一般 90分	2,200円	2,600円	タオルセット付
学生 90分	1,800円	2,200円	学生証提示
5回券	10,000円		6か月有効

レンタル・購入

品目	価格
追加バスタオル	200円
館内着の追加	300円
サウナハット(購入)	500円

手ぶらでお越しいただけます。館内着・バスタオル・フェイスタオルは基本料金に含まれ、シャンプー・ボディソープも備え付けです。※価格はすべて税込です。

こんな方におすすめ



一般プラン

ふらっと立ち寄って、気軽に90分楽しみたい方に。



学生プラン

学生証をお持ちの方は、お得な学生料金でご利用いただけます。



5回券

月に2～3回通いたい方に。6か月間、いつでもお使いいただけます。



ヒント

学生証は当日ご提示いただければ、その場で学生料金が適用されます。

予約・料金・ご案内 CHAPTER 03

館内のルールとマナー



お静かに

他のお客様の妨げにならないよう、館内での会話は控えめにお願いします。電話のご利用もお控えください。



撮影は一部のみ

撮影・SNS投稿は休憩スペースの一部エリアのみ可能です。他のお客様が映り込まないようにご配慮ください。



火気厳禁

館内は禁煙・火気厳禁です。加熱式たばこも館内での利用はご遠慮いただいています。



タトゥーOK

範囲や大きさにより、防水シールでの対応をお願いする場合があります。ご来店時にご相談ください。



未成年は同伴で

18歳未満の方は保護者同伴でご利用ください。一部の時間帯は大人のみのご案内となります。



飲食は休憩スペースのみ

お食事・お飲み物は休憩スペースでどうぞ。外部からの持ち込みも歓迎しています。



ヒント

ご不明な点があれば、いつでも受付スタッフへお気軽にお声がけください。

予約・料金・ご案内 CHAPTER 03

よくある質問

Q 予約なしでも利用できますか？

空きがあれば当日利用も可能ですが、事前予約を推奨します。

Q 未成年でも利用できますか？

保護者同伴で18歳未満の方もご利用いただけます。

Q サウナハットは必要ですか？

必須ではありませんが、髪や耳の保護におすすめです。

Q 車で行けますか？

専用駐車場のご用意はありません。しらゆき町バス「しらゆき町」停留所から徒歩2分、または氷原駅から徒歩8分でお越しください。

Q タオルは持参できますか？

持参いただけます。ご利用の際は受付にてお申し出ください。

Q 貸切での利用はできますか？

事前のご相談で承っております。お問い合わせフォームよりご連絡ください。

Q お支払い方法は何がありますか？

現金・クレジットカード・電子マネーに対応しています(受付にて)。

Q サウナ後すぐに帰っても大丈夫ですか？

休憩スペースで十分にクールダウンしてからのご帰宅をおすすめします。

**ヒント**

この他にご不明な点は、Webの予約ページのお問い合わせフォームからお気軽にご連絡ください。

予約・料金・ご案内 CHAPTER 03

アクセス・緊急時のご案内



アクセス

〒000-0000 架空県氷原市しらゆき町1-2-3

架空鉄道「氷原駅」から徒歩8分

しらゆき町バス「しらゆき町」

停留所から徒歩2分

TEL 000-0000-0000(すべて架空の番号)



緊急時

体調不良時は近くのスタッフ
または呼び出しボタンで
お知らせください。

火災・地震の際はスタッフの
誘導に従い、受付奥・外気浴
スペース脇の避難口へ移動
してください。館内は段差の
ないフラット構造のため、
落ち着いて避難口まで
お進みください。



営業時間

10:00～22:00
(最終入館20:30)



お問い合わせ

Webの予約ページから
ご連絡いただけます。



バリアフリー

受付・休憩スペースは
段差のない
フラット構造です。



氷原の湯

またのお越しを、番頭ペンギンと
スタッフ一同お待ちしております。

〒000-0000 架空県氷原市しらゆき町1-2-3
TEL 000-0000-0000(すべて架空の番号)



4つの空間



90分制



Web予約

ご意見・ご感想はWebの予約ページよりお寄せください。