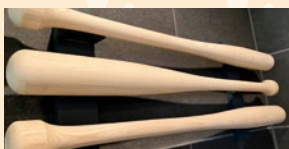




# きたひろ サウナーブック

-KITAHIRO SAUNNER BOOK-



サウナーよ  
きたひろでどとのえ!!  
-SAUNNER BE TOTONOI!!!-



# サウナのサ法

極上の「ととのい」を求めて

## 1 サウナ

サウナには**血行促進**、**免疫力強化**、**むくみ改善**、**美肌**などの効果が期待できます。無の状態で癒されましょう。



## 1セット3回 ととのう

心身とも調和され、究極のリラックス状態へ。サウナ、水風呂、外気浴を1~3セット繰り返すと効果的です。

## 3 外気浴

風を感じながら、**ゆっくりリラックス**。疲れやストレスがやわらぎ、基礎代謝が上がります。



## 1セット

## 2 水風呂

ほてった身体を**クールダウン**。皮膚がキュッと締め、身体の内側から温かさが感じられます。入る前は、必ず汗を流しましょう。



## サウナ

# 北広島温泉 楓

(札幌北広島クラッセホテル)



清潔感に溢れたサウナ室には大画面TVとサウナタイマーを配し、扉横には水風呂・水飲み場を完備しております。併設の露天風呂では、屋根付きの為、天気左右されず、木々に囲まれた癒やし空間でいつでも外気浴ができます。また、北投石とブラックシリカ鉱石を配した「岩盤ドーム(ミストサウナ)」は心地よく温まり、くつろぎいただけます。

## サウナ室

温度 **90度**  
最大収容人数 **16人**

- ドライサウナ
- 対流式(ストーン)
- 電気 TV有

## 水風呂

温度 **17度**  
最大収容人数 **6人**

- 水深60cm
- 地下水かけ流し

## お勧め! 絶景ビュー

“一期一会の雄大な自然”を眺めよう

雄大な自然に囲まれた景観を眺められ、心と身体をゆっくりと解放してくれます。一期一会の季節を眺めながら、癒しのひと時をお過ごしください。

## INFORMATION

- ととのいスポット  
内風呂 イス4席  
外気浴 ベンチ2脚
- 住所  
北広島市中の沢316-1

- 営業時間  
10:00~22:00  
(最終入場 21:30)
- 利用料金(税込)  
大人 1,000円  
子ども 400円  
※小学生未満無料

- 支払い方法  
現金 → ○  
クレジットカード → ○  
電子マネー → ○
- 問合せ先  
TEL 011-373-3800





サウナ  
2

## 竹山高原温泉



昭和の古き良きレトロ感に溢れたサウナは、男女で設定温度を変えるなど、細部にもこだわっており、快適な環境をご用意しております。サウナ後のクールダウン、キンキンに冷えた地下水の水風呂も人気です。北海道遺産であるモール温泉の露天岩風呂では、四季折々の自然と鳥のさえずり、満天の星空を楽しみながら心身ともにリフレッシュできます。

### サウナ室

温度 男 **90度**  
女 **80度**  
最大収容人数 **15人**

ドライサウナ

遠赤外線型

電気 TV有

### 水風呂

温度 **13度**  
最大収容人数 **3人**

水深80cm

地下水かけ流し

### サウナ飯

カレーうどん/そば  
各**850円**(税込)

濃厚なカレーと鰹節たっぷりの出汁の相性が抜群です。スパイシーで食欲をそそるボリューム一杯！

#### INFORMATION

●ととのいスポット  
内風呂 ベンチ1脚  
外気浴 イス1席

●住所  
北広島市富ヶ岡896-5

●定休日  
月曜(祝日の場合翌日)

●営業時間  
10:00~22:00  
(最終入場 21:00)

●利用料金(税込)  
大人 750円  
子ども 300円  
(3歳~小学生)  
※2歳以下は無料

●支払い方法  
現金 → ○  
クレジットカード → ×  
電子マネー → ×

●問合せ先  
TEL 011-373-2827



サウナ  
3

## 里の森 森のゆ

(山根園)



窓から四季折々の森の景色を楽しむことができるドライサウナは、コンパクトながら汗が良く出ると評判です。立ったまま肩まで浸かれるほどの深い水風呂もご用意しております。眺めの良い露天風呂には、解放感たっぷりのととのいスペースがあります。遠くには電車が行き交う様子や恵庭岳などの山の景色も一望でき、至福のひと時を過ごせます。

### サウナ室

温度 **88度**  
最大収容人数 **8人**

ドライサウナ

電気 TV有

### 水風呂

温度 **14~16度**  
最大収容人数 **2人**

水深100cm

地下水かけ流し

### サウナ飯

贅沢ステーキ丼  
**1,300円**(税込)

ジューシーなサーロイン肉と彩り野菜たっぷりで、汗をかいた後のエネルギーチャージにぴったりなガッツリ丼です！

#### INFORMATION

●ととのいスポット  
内風呂 イス3席  
外気浴 イス4席

●住所  
北広島市西の里511番地1

●利用料金(税込)  
大人 平日 800円  
土日祝850円  
子ども 300円(小学生)  
※5歳以下は無料

●営業時間  
9:00~22:00  
(最終入場 21:30)

●利用料金(税込)

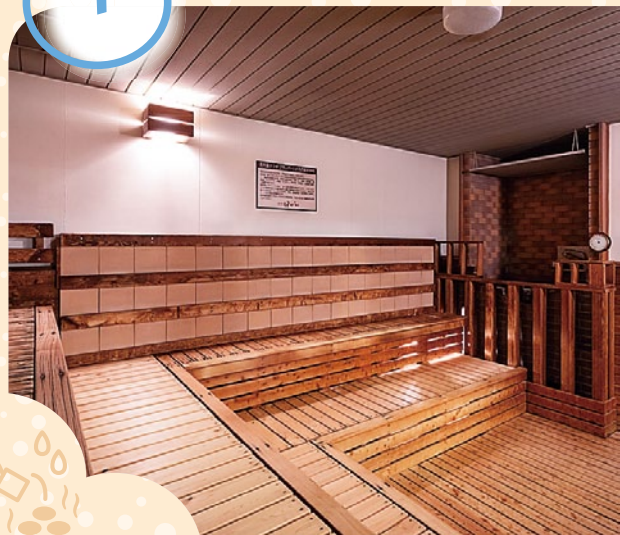
●支払い方法  
現金 → ○  
クレジットカード → ○  
電子マネー → ○

●問合せ先  
TEL 011-375-2850





# 湯処ほのか



「美」と「癒し」のスパリゾート湯処ほのかは、道内最大級の広さを誇る高濃度炭酸泉と4種の無料岩盤浴を完備。サウナ室はオープン当初から設置されている「鹿威し(ししおどし)ロウリュ」が約30分に一度稼働し、ドライサウナながら適度な湿度が保たれ、長時間楽しむことができます。水を沸騰させ発生した蒸気で室内を温めるスチームサウナも人気です。

## サウナ室

温度 **90度**  
最大収容人数 **28人**

- ドライサウナ
- 対流式(ストーン)
- 電気 TV有

## 水風呂

温度 **19度**  
最大収容人数 **4人**

- 水深60cm
- 地下水使用

## サウナ飯

旨辛火鍋麺 **980円(税込)**

辛味と旨味が絶妙にマッチした発汗作用が抜群の一杯!  
サウナ・岩盤浴でたっぷり汗をかいた後に、特におすすめ!

### INFORMATION

- ととのいスポット  
内風呂 イス6席  
外気浴 イス4席
- 営業時間  
平日 9:00~23:00  
土日祝 9:00~24:00

- 利用料金(税込)  
大人(中学生以上)  
平日950円/土日祝1,050円  
子ども(小学生)  
平日300円/土日祝350円  
幼児(小学生未満) 無料

- 支払い方法  
現金 → ○  
クレジットカード → ○  
電子マネー → ○
- 問合せ先  
TEL 011-374-2615



Instagram



# 冬のテントサウナ SNOWY



誰もいない雪原でのテントサウナ。水風呂ではなく、冬の外気ですとの、冬の北海道ならではの極上体験ができます。ふかふかの新雪にダイブなど、他では味わえない気持ち良さも味わえます。北広島の広大なスノーエリアで、プライベート空間の為、誰にも気兼ねなくテントサウナを家族や友人、恋人同士などと一緒に堪能できます。用意するものは、水着(レンタル有)・着替え・飲み物だけ!体験後には、温泉施設「楓」の入浴もできます。

### INFORMATION

- 住所  
北広島市中の沢316-1  
(札幌北広島クラッセホテル内)
- 利用料金(税込)  
7,800円(1人につき)  
※10歳(小学校5年生)  
以上(小学生は親同伴が条件)  
※催行人数2~8名

- 営業時間  
12月下旬~2月下旬予定  
利用時間  
①10:30~12:00  
②13:30~15:00  
※22-23シーズン情報の為、変更の可能性有

- 支払い方法  
現金 → ○  
クレジットカード → ×  
電子マネー → ×
- 問合せ先  
TEL 090-2050-0081



Instagram



## サウナグッズ紹介-あなたの快適なサウナライフのお供に-



### サウナハット

サウナの高温や乾燥から髪のダメージ、傷みを防いでくれます。フォルムやカラーバリエーションも豊富!



### サウナタオル

吸水性・速乾性に優れているため、濡れてもぎゅっと絞るだけで何度も快適に使用できます。生地もサイズもサウナにピッタリ!

### サウナマット

自分だけの専用マットで、衛生的に使えます。クッション性があるので、座り心地がよいです。折り畳みタイプは、持ち運びにも便利!



### サウナポンチョ

テントサウナやプライベートサウナなどには、タオル生地のポンチョを着て、外気浴も心地よく楽しめます!





©H.N.F.



©H.N.F.



©H.N.F.

プロサウナー/サウナビルダーの「ととのえ親方」監修、リラクシングタイムとファイターズの熱闘を同時に楽しめるエンターテインメント性の高いサウナです。“多様な観戦環境の提供”の象徴的施設で、半屋外の水着着用スペースは男女共用。カップルやファミリー、お友達同士など男女を問わず、新しいスタイルの野球観戦が満喫できます。



サウナ室

温度 **70~90度**

最大収容人数 **30人**

ロウリュウ(不定期での開催)

ドライサウナ

対流式(ストーン) 無音



水風呂

温度 **12~18度**

最大収容人数 **4人**

水深40cm

地下水かけ流し



お勧め!

絶景ビュー

フィールドを眺めながら“ととのう”

フィールドを一望できる球場内サウナは世界初。選手たちに声援を送りながら、「ほっこり」と「整う」を両立するロケーションです。

INFORMATION

●ととのいスポット  
ととのえテラスシート  
(事前予約制)

●営業時間  
11:00~21:00  
(ナイター試合開催日  
11:00~14:30  
16:00~22:00)

●住所  
北海道北広島市Fビレッジ1  
TOWER 11 3F

●利用料金(税込)  
2,500円  
※4歳~小学生以下は半額。  
4歳未満のお子様は無料(護者同伴)  
※試合日は5,000円から

●支払い方法  
現金 → ×  
クレジットカード → ○  
電子マネー → ○

●問合せ先  
ES CON FIELD HOKKAIDO公式ホームページ  
(<https://www.hkdballpark.com/>)

ご予約はこちら

