



SAUNA・SPA

健康とやすらぎをクリエイトする

4月/381号

発行 社団法人日本サウナ・スパ協会
TEL 03 (5275) 1541 (直)
FAX 03 (5275) 1543
〒102-0085 東京都千代田区六番町1

平成 20 年度 全国総会 詳細決定

ご案内 (社) 日本サウナ・スパ協会会長 中野憲一

会員の皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
来る 6 月 4 日に平成 20 年度の全国総会を、神戸市で開催する運びとなりました。今回は関西支部にホスト幹事をお願いし、日本の名湯・有馬温泉の「有馬グランドホテル」を会場に、翌 5 日には、ユニバーサル・スタジオ・ジャパン、神戸異人館巡り、ゴルフコンペ等のオプションコースをご用意して、皆様のご参加を心よりお待ちしております。記念講演は、「サウナあれこれ」発刊記念といたしまして、筆者の中山真喜男氏にこれまでの貴重な体験についてのお話をお願いしております。また、恒例の賛助企業による「温浴関連新商品の展示会」も併催し、たっぷり見学の時間を設けております。
何卒皆様お誘い合わせのうえご参加いただきますようご案内申し上げます。



- 日時 2008 年 6 月 4 日 (水)
- 会場 有馬グランドホテル (神戸市北区有馬町 1304-1 ☎ 078-904-0181)
- スケジュール 13:00 ~ 受付開始 / 14:00 ~ 14:50 総会 / 14:50 ~ 16:00 展示会見学 / 16:00 ~ 16:40 記念講演 / 16:40 ~ 18:30 温泉入浴 / 18:30 ~ 21:00 懇親会
- 記念講演 中山真喜男氏「世界の発汗浴について」
- 費用 お 1 人様 宿泊あり 35,000 円 (4 名様 ~ 1 室利用) / 宿泊なし 25,000 円 ※個室希望はプラス 10,000 円
- 商品展示料 1 小間 35,000 円
- 6 月 4 日有馬グランドホテルまでの交通 JR 新神戸駅バス乗り場にて、有馬グランドホテル行きの貸切バスをご用意します。第 1 便 11:30 発 / 第 2 便 12:30 発 ※三ノ宮地区から会場までのタクシー利用は約 30 分 (約 6,500 円)
- オプションコース 4 日: ホテルラウンジにて二次会 6,000 円
5 日: 第 12 回 JSS 杯ゴルフコンペ 5,000 円
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン、神戸異人館めぐり (自由参加、往路はホテルから USJ・三ノ宮行きバスが出ます)



サウナ・スパ健康士養成研修講座 集中講義

～ 東京・愛知・大阪・福岡・沖縄の 5 都市で開催 ～

厚生労働省より後援をいただき実施しているサウナ・スパ健康士講座は、毎年産能大学での通信教育終了後に、研修講座の締めくくりの集中講義を行っている。平成 19 年度は 3 月 12 日の東京会場を皮切りに、最終日の福岡会場まで全国 5 カ所で多くの新規受講生と更新生が受講した。

今年は 15 年前に受講した 1 期生の更新年でもあったが、各地の 1 期生ともさすがベテランの風

格があり、現場で指導者として若いトレーナーたちに教えながら仕事を続けている頼もしさを感じた。

お客様の健康管理の手助けをする健康士勉強したことを存分に仕事で発揮してほしい

愛知会場で講師を務めた菅垣忠久先生は語る。「受講生の皆さんはお客様と一番近い距離にいますので、ちょっとした話題のなかでお客様の健康管理の手助けをしていただきたい。

例えば、血圧は健康のバロメーターですが、高血圧は、脳卒中や心臓病、腎不全などの怖い病気と関連しています。お客様が「血圧が高い」と言われた折に、日頃から気をつけていただきたいこととして、① 定期的な血圧測定を行う、② 取り過ぎないように気をつける、③ 毎日適度な運動をする、④ ストレスや過労を避ける、⑤ 規則正しい生活のリズムをもつ、といったことをお伝えすると、必ず喜ばれます。こうしたアドバイスをするためにも、研修講座でしっかりと勉強して知識を身に付けてもらいた



3 / 25 沖縄会場 (星虎男先生)

いのです。集中講義で勉強したことは自分の知識として持ち帰り、存分に日々の仕事に発揮していただきたい」

確かな知識でお客様にプラスαのサービスを

平成 20 年度の健康士の募集は 6 月に予定している。今年も多くの皆様にぜひ受講されることをお勧めしたい。
(2 面に関連記事)



3/13 大阪会場 (佐藤有宏先生)

SAUNA・SPA 新聞へのご意見・ご感想をお聞かせください。協会ホームページでもご覧になれます。http://www.sauna.or.jp/

熱波襲来

えいろくほくほんよく
永楽麦飯浴

熱波で簡単に大量の発汗!
ローコストで抜群の坪効率



総輸入元/株式会社ヒーリングライフ

美肌、美髪、
極まる。



DHC

インバス **新** シリーズ
天然コエンザイムQ10 含有

西日本代理店

☎ 052-412-3059



株式会社
〒453-0839 名古屋市中村区長蔵町7丁目65-1

http://www.nishikawaya.co.jp/
business@nishikawaya.co.jp

ニシカワヤ

検索

サウナ・スパ健康士養成研修講座集中講義より

こんな講義をしています

「集中講義って、どんなことをやっているんだろう」—サウナ・スパ健康士研修講座の受講を検討している方のなかには、こんな疑問を持っている方も多いのではないだろうか。集中講義は決して難しい知識や実践ばかりではない。受講者を惹きつける魅力的な講義になるように、講師陣はさまざまな工夫をしている。そこで、愛知会場で行われた萱垣忠久先生の講義の一部から、健康に関する豆知識を抜粋して紹介しよう。

技術+会話で信頼関係を築く ■

トレーナーの皆さんのところにみえるお客様は、どちらかといえば健康人というよりも、半健康の方が多くいでしょう。ですから、研修講座で勉強したことを土台にして、お客様に健康情報を教えてさしあげてください。これからは技術だけでなく、ちょっとした会話も必要です。すると信頼関係が築けて、リピーターになっていただけるかもしれません。

乱れた食生活は病気の原因に ■

昔の日本人の食事はつましいものでした。ところが今は、毎日正月のご馳走を食べているような時代ですから、メタボリックシンドロームや糖尿病になるのは当たり前。だからこそ普段から食生活に気を配らないと、1億総病人になってしまうのです。

血圧が高い、コレステロール値が高い、でも食べたい。それでは駄目なんです。間違った食生活を続けていると身体の害になるだけです。

高血圧になると心臓に負担がかかり、血管も血液が流れるときの強い圧力で傷み、動脈硬化を起し始めます。このような状態が長期間続くと、脳卒中や心臓病、腎不全などの合併症を引き起こします。

高血圧は薬で下げるだけでなく原因から治そう ■

高血圧と診断されると、血圧を下げるための薬を飲みますね。するとすぐに血圧は下がるので、それ

で安心される人は多いでしょう。でも、血圧が高かった原因を治さないで薬で下げたとしても、果たしてこれはいい治療法と言えるのでしょうか。

塩分を控えるだけでも血圧は下がる ■

血圧を上げてしまう要因はたくさんありますが、塩分の多い食事も原因の1つになっています。ですから、塩分を控えた食事を続けていくと、血圧は自然と下がっていくのです。

成人の1日に必要な塩分量は7gですが、皆さんはこの量は、いったいどのぐらいだと思いますか。実は食事に含まれている塩分は思っている以上に多く、例えば、梅干1個でも1日の必要量の1/3近い、2gも塩分があるのです。朝ごはんは奈良漬けを3切れ食べたなら1.5g、昼食で塩鮭を食べると4.5g、夕食が親子丼なら2.5gの摂取です。これだけで8.5gですから、1日の塩分量はもうオーバーしていますね。でも実際の食事では味噌汁を飲んだり他にもいろいろ副菜を食べているのですから、塩分総量を考えてと恐ろしくなるでしょう。

もし血圧が高いとおっしゃるお客様がいらしたら、「お客様は食パンに何もつけないで食べたときに、しょっぱさを感じますか」と質問してみてください。実は食パン1枚には0.8gの塩分が含まれているので、食べたときにちゃんと塩分を感じられれば、その方は普段から薄味に慣れていて、塩分コントロールができていと言えるのです。

高コレステロールは血管を傷める原因 ■

体質も関係しますが、コレステロール値もある程

3月14日の愛知会場受講者(手前中央が萱垣忠久先生)



度食生活でコントロールできるものです。コレステロールは身体の組織を作る大事なのですが、やはり取り過ぎると健康を害し、血管を傷めて動脈硬化の原因になり、動脈硬化は高血圧にもつながります。

1日の理想的なコレステロール摂取量は約300mg。ところが、玉子焼き2切れと生イカの刺し身を食べただけでも簡単にオーバーしてしまうのです。ごちそうばかり食べて高コレステロール食品や脂肪分の多い食生活をしていると、あっという間に血液検査で引っ掛かってしまうのですよ。だからといってコレステロールを極端に排除すると、貧血や出血を起こします。

食品には積極的にとったほうが良いものと、控えめにしておいたほうがよいものがありますから、皆さんがそれらをきちんと覚えていれば、お客様に食生活のアドバイスもできるのです。こうしたことを勉強して仕事に生かしてください。

- 積極的にとったほうがよい食品(食物繊維を多く含む食品)
野菜・海藻・豆類・きのこ類
- 控えめにしたほうがよい食品
コレステロールを多く含む食品、動物性脂肪
- 普通にとることのできる食品
植物性脂肪、魚類に含まれる油



新会員紹介(敬称略)

次の企業が当協会に加盟されました。
よろしくお願いたします。

■本部賛助会員(4月1日入会)

(株)トラスティ

▽代表 大崎貞夫 ▽担当 大崎一成

▽住所 東京都品川区北品川4-2-4-202

▽TEL 03-5995-4333

▽FAX 03-5917-3372

▽業務 温浴施設の企画、運営委託業務、
カプセルホテル専用地上デジタル
ハイビジョン液晶テレビ



第3回東アジアスパ会議&モンゴル視察

国際交流事業として、第3回東アジアスパ会議への参加とモンゴル視察の詳細が決定しました。

東アジアスパ会議は、首都ウランバートルから約400km離れた温泉保養地エルデネットで開催されます。遠距離移動のため、会議に出席されない方でもご参加いただけるよう、スパ施設視察中心のコースもご用意してあります。こちらのコースでは、モンゴルで温泉を経営している日本人との懇談会も計画しています。また、テレルジのヒロタツリストキャンプではゲルに1泊し、モンゴルの大自然を体験します。

モンゴルのスパビジネスを視察し、雄大な大地で馬を走らせ、こぼれるような星空を見て過ごすのも貴重な体験となることでしょう。ぜひ皆様お誘い合わせのうえご参加賜りますよう、ご案内申し上げます。

■日程 6月16日(月)~21日(土)5泊6日

■視察先(予定) 第3回東アジアスパ会議/
ゴビ・コンプレックス、TUNDEMUN サウナ、
NAMI サウナ YAJU、ロシアサウナ、スンシン
グランドホテルなどのスパ施設

■航空会社 ミアット・モンゴル航空(成田発)

■宿泊ホテル チングスハンホテルまたは同等ホ
テル(ウランバートル) / セレンゲホテル(エ
ルデネット) / ヒロタツリストキャンプ(テ
レルジ)

■旅行代金 お1人様195,000円(2名1室利
用の場合)

※旅行代金には、往復航
空券、ホテル代、朝食
(4回)、昼食(2回)、
夕食(2回)を含みま
す。

※東アジアスパ会議出席
者は、別途38,000円

と会議登録
費がかり
ます。

※ホテルを1
人1室で利
用される場
合は、別途

35,200円(4泊分)かかります。なお、ゲル(1
泊)はご希望に添えませんのご了承ください。
※成田空港使用料、モンゴル出入国税、燃油
サーチャージ、ビザ取得等の費用で、別途約
20,000円かかります。

※成田までの交通費は各自負担です。

■現地会費 20,000円(現地での団
体行動時の昼食、夕食、飲料等)

■申込締切 5月10日(土)必着

■お問い合わせ

日本サウナ・スパ協会

TEL: 03-5275-1541

ナノテクノロジーによる
水と湯

電子波処理装置: TeO(テオ)

(水専用装置)



スケール減少とコストダウン

保湿、浸透作用アップ

ナノテクの湯で集客増加をはかりませんか。

浴槽、貯湯槽、配管内の●シリカ●カルシウム●赤サビな
どと共に、●汚れ●ヌメリなども剥離、減少。

保湿作用、浸透作用がアップ(肌にやさしい水と湯)

●塩素臭を大幅に緩和(残留塩素の効果はのこします)

●菌の増殖抑制(防菌作用) ※周辺機器の使用年数や、水の質によって
作用の程度が異なります。

燃料専用装置 ボイラーの燃料費が約8~10%減少。
スス、スラッジ、排ガスも減少します。

販売、施工から水のアドバイスまで Tel. 072-779-1475 Fax. 1401
テクノ・オーシャン 〒664-0873 兵庫県伊丹市野間6-2-12
テクノ・オーシャン株式会社
http://www.tekuno-ocean.com/

3月19日、厚生労働省健康局生活衛生課主催による「第6回全国レジオネラ対策会議」が、各都道府県衛生担当者や保健所担当者らが多数出席の元に開催された。

会議資料のQ&A中に、温浴事業に関するレジオネラ対策で、もっとも重要とされるバイオフィルムについての記載があったのでその内容を抜粋して紹介する。



全国レジオネラ対策会議

十分な残留塩素のある浴槽水からレジオネラ属菌が検出される事例があるが、レジオネラ属菌は遊離して存在するものと、自身で粘液状の微生物層すなわちバイオフィルムを形成したり、細菌や藻類に起因するバイオフィルムに付着するアメーバの細胞内に寄生するものなどがある。

このバイオフィルムは薬物洗浄などによる環境変化や化学物質に強いので、残留塩素濃度0.5ppm程度の一般的浴槽濃度では、バイオフィルム中のレジオネラを殺菌するのは困難。遊離菌を殺菌してもなおレジオネラ属菌が検出される恐れがあるわけだ。

そこでバイオフィルムの殺菌洗浄であるが、厚生労働科学研究事業の中では、毎日ろ過器内を5～10ppmの塩素により5分以上逆流洗浄するという方法が提案され、浴槽水への塩素注入法との併用により安全な循環浴槽水の提供が可能になると示されている。

また、レジオネラが自然増殖したモデル浴槽の部位別洗浄殺菌効果については、集毛器網、ゴムパッキンはバイオフィルムの付着が著しく、過酸化水素、二酸化塩素、オゾン水素等、いずれの薬剤でも完全な殺菌は困難であることが示された。

そこで、集毛器網はタワシによる物理的な洗浄後、消毒用エタノール噴霧で殺菌する方法、ゴムパッキンはバイオフィルム付着の少ないテフロン加工パッキンに交換することを提案している。

本協会では自主管理基準・点検表や循環式浴槽におけるレジオネラ症防止対策マニュアル、レジオネラ症の知識と浴場の衛生管理普及の成果により、まだ1店もレジオネラ症患者を発生させていない。これに慢心せず、今後もさらなる衛生管理と予防のために、情報を共有しながら共に取り組んでいきたいと考えている。

バイオフィルムを取り除け！

サウナ あれこれ こぼれ話(補遺)

第3回 スモークサウナの変遷

中山真喜男 サウナ・スパ管理士講師

先史時代については濃い霧の中に包まれてはつきりしないことが多いのですが、今はロシア領になっているカレリア地方には石器時代のフィン族のサウナと思われる遺跡があるそうです。住居跡とは異なる直径2メートル位の大きな炉床で石積みがあり、残留物からも、また住居跡のカマド(炉床)とも違うので、サウナの跡であろうと推測されています。たぶんここで石を熱し、その後周囲に柱を立ててテントを張り、サウナにしたと考えられています。この方法は、現在でもアウトドアを楽しむ人たちによって行われている方法と同じです。

その後フィン族の人たちはテント生活から半地下生活に入ったようです。地中に入れば外気より暖かいシェルターになることがわかったからでしょう。次に半地下式住居から河原の崖を利用した地中の住居(サウナも兼用)になります。まだ小屋を建てる技術が乏しい時、崖を削って三方を壁にして屋根を葺き、前面を木材でふさいだものとなります。一隅に炉を置き、住居とサウナを兼ねていたようです。このような地中サウナも第二次世界大戦時に前線利用されています。

次いで地上の小屋生活に変わっていきます。「小屋の歴史」に興味をもって調べてみましたが、よくわかりません。旧人類がマンモスの骨で作った18000年前の住居があるそうですが、新人類が利用したのは木材で、すべて腐り果てて遺跡として残らなかったためと思われる。

ここでまた私の妄言をいいますと「小屋」は西洋では今流行のログハウスのように木材を横積みした方式、東洋(日本と言うべきか)では地面に穴を掘り柱を立てて屋根を葺いた掘っ立て小屋方式ではなかったかというものです。個人的な想像で、何の根拠もありません。

ともかくログハウス式の小屋において、コーナージョイントの発明は画期的なことであったようです。この発明はヴァイキングによると言われますが、瞬間に世界中に伝わり、人々は安心して地上での小屋生活ができるようになりました。このようにしてスモーク・サウナの原型となるベーシック・サウナ(The basic sauna)が出現します。フィンランドの研究者はベーシック・サウナを3つのグループに分けていますが、明確な分布の限界はないとしています。

1. The East-Finnish Sauna Type
2. The Hame-SW*Finnish Type
3. The West-Finnish Type

原野の移住者にとって小さな小屋は多目的な施設として使われたようです。住居、サウナ、穀物貯蔵庫などとして一緒に使用されました。家族が増えてくると手狭にもなるし、家事や雑事のスペースも必要となるのでサウナが分離されます。The East Finnish Saunaは主として入浴のためのもので、相対的に小型で3メートル四方の大きさです。The Hame Typeのサウナは麦の貯蔵や亜麻の乾燥など生活のさまざまな用途に使われました。サウナは大型で6メートル四方あり、麦を貯蔵する棚の下は大人が立ってられる高さなので時には4メートル以上の高さの小屋になります。The West Finnish Saunaは農作業の必要性からいろいろなサイズがあり、ある所では単に入浴のためにだけ使われたようです。

*フィンランドの南西(SW)地方のハメ(Hame)地域を意味し、現代の地図で見るとハメーンリンナ、ラーティ、タンペレなどの都市があります。

これが辛口、うまさが違う。

洗練されたクリアな味・辛口。

SUPER "DRY"

Asahi BREWERIES LIMITED

Asahi 生

350ml

ビール飲酒は20歳になってから。ほどよく、楽しく、いいお酒。あきかんはリサイクル

アサヒビール株式会社

大塚製薬

のどをうるおすだけの飲料ではありません。

ION SUPPLY DRINK

POCARI SWEAT

KIRIN

KIRIN'S ORIGINAL BREW

DRAFT BEER

KIRIN BEER

一番搾り

キリン一番搾り

飲酒は20歳になってから。お酒は楽しく、ほどほどに。

テレビ放送の地上デジタル移行を前に **新賛助会員 (株)トラスティ**

カプセルホテル専用の対応テレビを独自開発

2011年7月、テレビ放送は地上デジタル化に完全移行。家庭、事業所を問わず、テレビは買い替えかチューナー接続かの対策が迫られている。地デジ化決定によりもっとも頭を悩ませている事業に、本協会会員の多くが携わっているカプセルホテルがある。このたび独自でカプセルホテル専用の地上デジタル対応テレビを開発した、(株)トラスティが賛助会員として新たに本協会に入会したので、さっそく担当者の大崎一成さんに話をうかがった。

これまでカプセルホテルのテレビはブラウン管を使った小型のものが使われてきました。しかし地デジ化が決定されたことにより、すべての国内メーカーは製造を中止しました。もっともそれ以前から液晶テレビが主流となり、ブラウン管の時代は終焉を迎えていたわけです。

新たに設計されたカプセルホテルは地デジ対応の画面比率が4:3の液晶を組み込んで設計販売されていますが、既存のカプセルホテルは地デジ化への対応を迫られる結果となりました。

市場ニーズのない13インチテレビ

はた目には、テレビを入れ替えればいだけと考えるでしょうが、困ったことは国内の画面比率が16:9の液晶テレビは16インチが最小サイズで、それ以下の液晶テレビは4:3の1機種しかありません。家庭用テレビは大型化する一方、ワンセグなど携帯電話でもテレビが見られる時代となり、カプセルに合ったサイズの13インチは市場ニーズがなく、近々製造中止になると聞いています。したがって、売り手市場で割高です。



製品仕様	
パネル	13.3V型ワイド
コントラスト	400:1
輝度	250cd/m ²
電源	AC 100~240V 50/60Hz
消費電力	28W
外形寸法	300(W) × 270(H) × 145(D)

そのうえカプセルで使うテレビはタッチパネルで電気系統をコントロールしているため、一般の商品を改造してカスタマイズする必要がありますから、購入したテレビを別の業者に改造を依頼することになるため、手間と経費がかさむのです。

ほとんど改造なしで設置可能な独自製品

弊社はその点を解決するため、韓国の3S Digital Co.,LTDに製造を委託し、改造なしでほとんどのタイプのカプセルに設置が可能な地上デジタル対応のテレビを開発し、この3月から発売を開始しました。このメーカーは大手メーカーのテレビを下請け生産する韓国メーカーで、商品はもちろん1年間の保障付きで、アフターサービスも万全を期しています。

地デジ対応には既存のテレビが故障するまでチューナー接続で対応するという方法もありますが、既存のテレビはすべて画面

比率が4:3で、地デジ移行後に画面の端が切れたり、画像が縦長になったりします。その点、弊社のテレビは画面比率が16:9のワイドで、しかもハイビジョンなので、何ら支障なく視聴することができるのです。ただ、画面がワイドになった分、一部のカプセルのテレビ枠は加工が必要になる場合もあります。カプセルは製造年やメーカーによりそれぞれ異なっているので、キメ細かく個別に対応させていただきたいと考えております。

弊社はこれまで温浴関連の支援事業をしていますが、新たな面で事業所様のお役に立てればこんなうれしいことはありません。どんな商品だろう?というご興味だけで結構です。ご説明にうかがいますのでお気軽にご連絡ください。



カプセルホテル 現場からの声

カプセル内のテレビのことは、この1、2年手を焼いています。カプセルに合う小型テレビの生産はすでに日本国内では行われておらず、ここ数年は在庫のあるところを探して入手しながら間に合わせてきました。地デジに対応するには現存のテレビにチューナーを付けて使うこともできますが、すでに生産が終わっているテレビが故障した場合は困りますから、将来のことを考えると、今後は地デジ対応の液晶テレビを設置したいと考えています。ただ、国内の液晶テレビは16インチ以上が主で、カプセルに合う機種がほとんどないのです。

カプセルホテル営業部長

そういう意味でトラスティさんの取り組みは画期的といえるでしょう。弊社はさまざまなタイプのカプセルなので、設置にあたっての改造も個別な作業が多くあるので、どこまでの対応が可能なのかの検討も含めて、現在デモ機をお願いしているところです。

割高な地デジ対応液晶に頭が痛い
池袋プラザ支配人 井上智也さん
全面地デジ放送に向けて、カプセルホテル内のテレビは故障したものから順次換えているところで、すでに25%が地デジ対応機種となっています。ブラウン管テレビはすでに製造されていないので、液晶の13・3インチのものを購入するしかありませんが、このサイズは割高で、ブラウン管なら2、3万円で購入した物が、地デジ対応の液晶となるとぐんと高くなるうえ改造も必要です。この3月にも15台購入しましたが、1機種しかないのを選んでざるをえませんでした。
同業者も同様な問題を抱えておられると思うのでニーズはあるはずですが、専門的でニッチな商品だからでしょうか、この問題はしばらくの間、頭が痛い問題です。

エネルギー・フロンティア TOKYO GAS

天然ガスがひらく未来

いまどきのサウナは「マイルドしっとり」系

カッとするような熱さと肌に刺激的な高温サウナに替わり、いま身体にやさしい中温湿式の「ロッキーピラミッド」が評判です。室温は65℃~80℃の中温にキープ。水打ちされたサウナストーンからはたっぷりの蒸気が立ち上がります。これからのサウナは、高温に耐えながら汗をかくマニアックなものではなく、女性やお年寄りも楽しめる「マイルドしっとり」系の「ロッキーピラミッド」サウナです。

高温乾式 V.S. 中温湿式

ガスマイルドサウナ ロッキーピラミッド

東京ガス株式会社 都市エネルギー事業部 TEL.03-5322-7559

●ロッキーピラミッドサウナと他のタイプとの温度・湿度の比較

マイルドな熱気と湿度の調和が決め手です!

サウナタイプ	温度 (°C)	相対湿度 (%)
ガス温赤外線サウナ	~90	~10
フィンランドサウナ	~80	~10
グリマサウナ	~80	~10
ロッキーピラミッドサウナ	65~80	10~25
薬草サウナ	~70	~10
ソフトクリマサウナ	~60	~10
ガス温赤外線サウナ	~60	~10
探険室(ブルサイド)	~50	~10
ローマ風ふく射熱室(テルマーレ)	~50	~10
ハمام(トルコ)	~40	~10
温湯室(ウォームベッド)	~40	~10
薬草香吸引室	~40	~10
スチームバス	~40	~100