



1 海洋深層水ジェットプールを満喫する。

足つぽウォーキングエリアでは、水流に逆らいながら身体を大きく動かし、自分の体力に合わせた負荷で効果的に運動することができます。ウォーキングエリアは2～3周まわることをおすすめします。身体を動かした後はエリアごとに分かれているマッサージジェットにあたり、心と身体を癒します。ジェットはすべて異なる高さで並んでいます。端から順番に1箇所30秒を目安に、焦らずゆっくり筋肉を揉みほぐします。プールアトラクションを1周すべてまわる時間の目安は30分～40分です。



海洋深層水赤沢スパ 1日の過ごし方



6 DHC 直営ショップでお買い物。

直営ショップには化粧品、健康食品、ダイエット食品、アパレル、雑貨 etc...あらゆるジャンルの商品をすべてセール価格にて取り揃えております。いま話題のあの商品も驚きの価格で手に入れられるかも!? もちろん、ショップでのお買い物のみのお客様も大歓迎です。

2 赤沢スパ名物! アウフグースを受ける。



毎日12時、14時、16時の合計3回行われる「アウフグース」は、熱波とアロマの香りを全身に浴びていただく、発汗作用の高いプログラムです。(1回/約3分間)短時間で汗をかき、終わってからもほのかにアロマの香りを感じることができます。サウナが苦手でもこれはOK!という方が多く大人気! 入館料のみでお受けいただける無料サービスです。ぜひご参加ください!

3 デッキチェアでひと休み。



ジェットプールを一通りまわったら、1度休憩を挟みましょう。プールから上がった直後は代謝が上がり、汗をかきやすいので、水分補給はしっかり行いましょう。プールサイドには、DHC 海洋深層水をご用意しています。(無料)ご自由にお飲みください。デッキチェアに腰掛けて、仮眠を取ったり、読書をしたり...。思い思いの時間をお過ごしください。

赤沢スパの周辺には、「居酒屋 赤沢亭」(徒歩5分)や「赤沢プールハウス」(徒歩10分)がございます。歩くのが面倒!という方には、施設内送迎車で送り迎えもいたします。ランチ営業時間は、どちらの施設も11:30～14:30(ラストオーダー14:00)となっております。赤沢温泉郷内の施設への外出であれば、海洋深層水赤沢スパへ再入館も無料です。お食事後は、もう一度海洋深層水プールをお楽しみください。



4 ランチにお出かけ。



5 エステ&水中リラクゼーションを体感する。

プールだけでは物足りない!もっとタラソセラピーを楽しみたい方には、エステトリートメントや水中リラクゼーションメニューもございます。海洋深層水ジェットプールで代謝を高めた後にトリートメントを受けると、筋肉が柔らかくなった状態で施術を受けられるので、効果アップが期待できます。水中リラクゼーションメニューは、ほかでは体験できない無重力に近い中で施術を行うことにより、心身ともに解放され、リラックスできます。その中でも特に「ワッツ」は、今最も注目されている究極のリラクゼーションメニューです。