

よもぎ蒸しの手順



9

深呼吸

大量発汗！

頭までかぶると…

5

蒸たのねまじゆじゆ

さあ〜

1

まず…

ポットに

水を入れ

湯を

沸かします

10

約

20

分

蒸されること…

6

まずは、

背中とお尻を

温めましょう。

2

着替え

11

最後に…

シャワーで

汗をながして…

7

あぐらに

なったり

3

マントを

すっぽり

かぶります。

12

コンロ・よもぎパック

は、そのままに…

マントは…入浴セット

と一緒にフロントへ

返却してください

8

体操座り

したり…

4

湯

よもぎ

パック

チャッカマン

燃料に…

火をつけます