

## レストラン

もぐもぐ

取れたての地魚や野菜など、室戸の旬食材で作る料理を用意。各種定食から日替わりランチ(平日のみ)、ドリンク、テイクアウト商品までメニューも充実しています。



## 売店

わくわく

室戸海洋深層水を使ったさまざまな商品をはじめ、各種お土産や室戸の物産品がずらり。健康食品のほか、美容用品や服飾小物なども取り揃えています。



室戸海洋深層水体験交流センター

# シレストむろと

781-7101 高知県室戸市室戸岬町3795-1

tel 0887-22-6610 fax 0887-22-0062

<http://www.searest.co.jp>

むしむし

あつあつ

# シレストむろと はじめての 体験ガイド

ぶくぶく

ふわふわ

いきいき

のびのび

室戸海洋深層水の魅力を  
どきどき体験！

どきどき



# ようこそ、シレストむろとへ！

ドイツのハイドロセラピー（水療法）をベースにした円形のプールは、室戸海洋深層水を使った温水プールで、約34℃前後の心地よい水温に設定。各ゾーンでは、アクアマッサージや水中ウォーキング、ストレッチなど、水流や水圧を利用した水中運動が楽しめます。

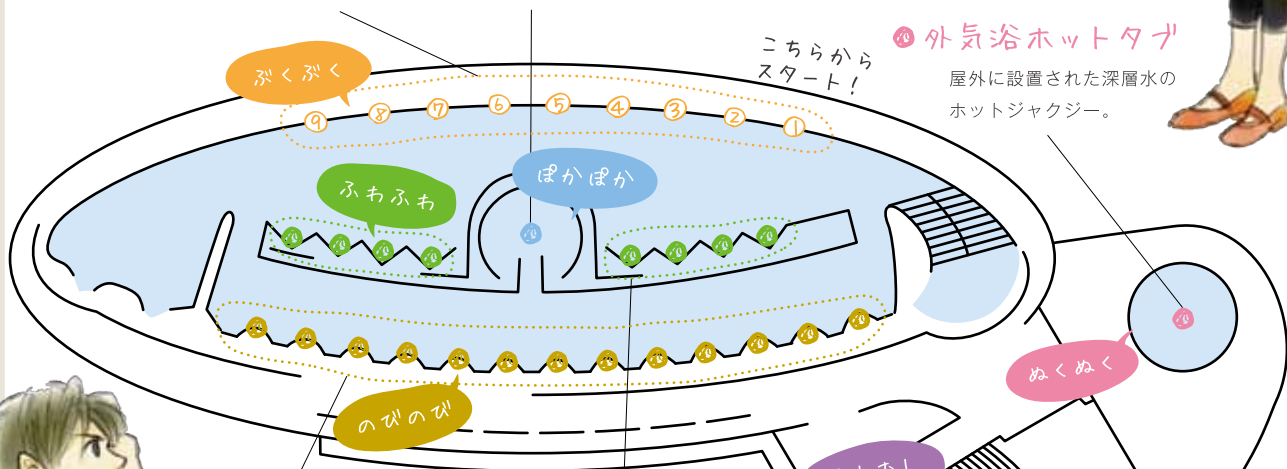
水着やタオルのレンタルがあるから手ぶらで来ても平気！



## 室戸海洋深層水プール アトラクション一覧

### ①ボディマッサージゾーン ②ホットタバ

体の部位別に、9つの水中シャワーでマッサージ。水温をやや高めにしたエリア。身体が冷えたらここへ。



### ③アクアストレッチコーナー

バドリング運動や腰の回転運動が行えるコーナー。

ぬくもりのある木の天井と、開放感いっぱいの温水プールで、癒やしパワーを体感！

### ④フローティングゾーン

プールの底面から強力な水流が吹き上がります。

### ⑤アフグース（サウナ）

アロマの香りど熱風を楽しむサウナです。

### ⑥外気浴ホットタバ

屋外に設置された深層水のホットジャクジー。

### ⑦水風呂

サウナに入った後はここでリフレッシュ。



まずは  
二から!

ボディマッサージは  
それぞれ約1分だよ

## ④ ボディマッサージ

ぶくぶく

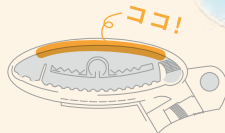
プール壁面からのジェット噴流 によるボディマッサージは、  
体の部位別に9段階。順番に移 動しながら受けることで、  
凝りがやわらぎ、新陳代謝も高 まります。

ボタンを押したら、  
後は終わるまでリラックスタイム

①番から⑨番までを順番に! それぞれ約1分かかります。

心地よい刺激とマッサージ効果 で身体じゅうがほぐれるよ!

- ① ネックシャワー   ② 肩から 肩甲骨   ③ 背中
- ④ 背中の下と腰   ⑤ お腹や 脇腹   ⑥ 腰まわり
- ⑦ 太ももやももの裏側   ⑧ ふくらはぎ   ⑨ 足首や足裏



ボディマッサージが終わった ら、他のアトラクションへGO!



## ④ フローティング

ふわふわ

プールの底面からの強力な噴水流に、  
身をまかせるひととき。水面に体を  
浮かせることで、全身を心地よく整える  
とともにリラックス  
効果も得られます。

力を抜いて  
プールの水面に浮かぶと  
最高に気持ちいい!



## ④ アクアストレッチ

のびのび

ぶら下がったり、パドリングをしたり、  
腰を回転させたり…。バーと壁面を  
使い、水中ストレッチ運動を行うこと  
で、全身の筋肉と関節の  
状態を整えます。



1、2、3、4…  
呼吸を意識しながら  
ゆったりストレッチ!



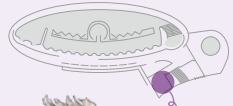
おすすめ!

## ④ アウフグース(サウナ) むしむし

本格フィンランドサウナで熱した石にアロマ水を注ぎかけ、熱風とアロマの香りを楽しむリフレッシュサウナ。リフレッシュ効果が大きく、デトックス効果も期待できます。

(スケジュールは毎日異なります。HPにてご確認ください)

使用するアロマは、ペパーミント・ジャスミン・グレープフルーツetc... (日によって変わります)



ココ!

芳香に包まれて優雅なサウナタイムが楽しめます!



- ①アウフグーススタート!  
実施中は入室禁止。早めの入室をオススメします。
- ②サウナ装置へ給水  
アロマ水を注ぎかけると、蒸気とともにたちまち芳香が広がります。
- ③タオルであおいで、体感温度上昇!  
熱風を送って一気に発汗。体中でアロマを感じて。
- ④1セット目終了  
3分の休憩後、もう一度①～③を繰り返し計2セットで終了です。おつかれ様でした。

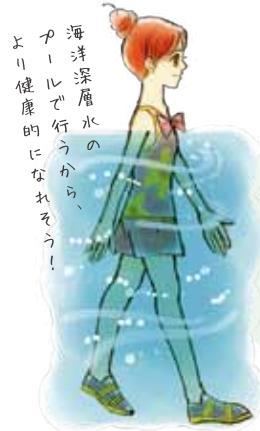
約5分

たっぷり汗をかいたあとは水風呂に入ってリフレッシュ!

## ④ 水中運動プログラム いきいき

高知大学医学部の研究に基づいた指導のもと、メタボリック症候群や生活習慣病、関節症の予防・改善などに無理なく取り組める水中運動プログラムを実施しています。

(スケジュールは毎日異なります。HPにてご確認ください)



より健康的になれるよう、海洋深層水のプールで行うから、



### プール用ウォーキングシューズ

プール内をウォーキングする際に便利な専用のシューズも販売しています。購入は売店までお越しください。※もちろん素足でもOK!

## ④ 海洋深層水風呂 あっあっ

男湯は岩風呂、女湯は檜風呂という、露天風呂が自慢。室戸海洋深層水100%のお風呂は、つるつるスベスベのお肌になると好評です。

### 海洋深層水について

お風呂で使用している海洋深層水はベタベタすることはないんですよ!

温泉気分、疲れもスッキリ! 極楽、極楽!

