

ほっとスパと

夢ランドしらさぎ

山陰 安来・鷺の湯温泉



リラックス&リフレッシュ
くつろぎの原点。



周辺の観光



和銅博物館 [当館より車で約15分]
国内最大級の鉄の博物館。日本の伝統的な「たたら製鉄」の関連資料を中心に映像などを交え展示されています。



足立美術館 [当館より車で約1分]
日本画のコレクションは国内でも有数。広大な日本庭園も楽しめます。別館では河井寛次郎の陶芸作品も展示。



清水寺 [当館より車で約10分]
山陰地方屈指の霊場。春は桜・ツツジ、秋は紅葉、冬は雪景色など、四季を通して美しいたづまいを見せます。



月山 [当館より車で約2分]
戦国時代に隆盛をきわめた尼子氏の居城跡。周辺には尼子氏ゆかりの遺構やお寺などがあります。



上の台緑の村 [当館より車で約20分]
スーパーライダーや人工芝スキーなどアウトドアスポーツが楽しめます。

交通アクセス



インフォメーション

営業時間——AM10:00~PM10:00
休館日——水曜日(祝日の場合翌日)



鳥根県安来市古川町835番地
TEL0854-28-6300 FAX0854-28-6329

鷺の湯温泉が泉源の湯快なスパです。



鷺の湯温泉は白鷺が足の傷をいやしたと言う伝説があり、戦国時代には尼子氏の御殿湯として栄えました。平成7年に新しく発見された湯温52度、毎分600リットルという西日本で屈指の豊富な泉源を利用しています。

温泉の効能
弱アルカリ性温泉で、疲労回復・神経痛・筋肉痛・慢性消化器病・虚弱児童・慢性婦人病などに効くお湯です。



こころもからだもリラックスのくつろぎ空間。



①かぶり湯

入浴前にかけてと血管が拡張するので
血圧の急上昇を防ぎます。



②気泡浴 ③圧注浴

気泡浴は小さな気泡で超音波が発生、
体が温まり美肌効果があります。
圧注浴は温熱と水圧の刺激によるマ
ッサージで全身をシェイプアップします。



④全身浴

少し高温のお湯で新陳代謝を活発に
します。スロープがあるので、車イス
でも入浴をお楽しみ頂けます。



⑤水風呂

サウナの後で入ると、全身の血液循
環に効果的。肌をひきしめ、抵抗力の
増進を促します。

水着で入るお風呂 バーデスパ

いろいろお風呂が楽しめる
遊び心いっぱいの空間です。



浴室



⑥歩行浴

20mコースの床タイルには突起物
があり、足の裏を刺激して心地よい
気持ちです。腰痛の方にお勧め。



⑦寝湯

体をゆったりと伸ばして入るゆるめ
のお湯。リラックス効果で不眠症や
神経疲労、高血圧に効きます。



⑧ミストサウナ

蒸気によりたっぷり汗をかくので、
ストレス解消とシェイプアップに効
果的です。とくに女性に人気。



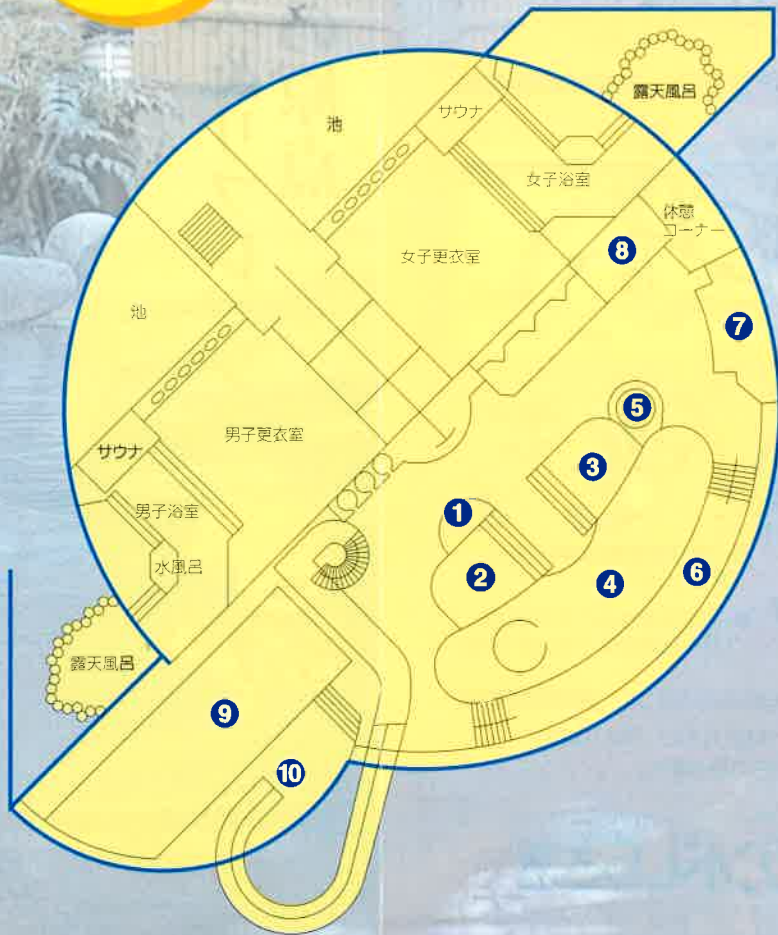
⑨ミニプール

縦15m、横5mの温水プール。水中
での軽い運動は、整体浴として体の
機能を高めます。



⑩ウォータースライダー

全長30mのお湯の滑り台は気分爽快。
子どもたちも大喜びです。



心地よい、充足感が残る
充実のリラクゼーション施設。



トレーニングルーム

最新のトレーニング機器、12機種を用意しております。あなたに
あった機種をお選び下さい。



リラク্সスルーム

充実したお風呂を楽しんだ後は、リクライニングチェアを多数用
意したリラクックスルームでごゆっくりお過ごし下さい。



客室

滞在保養や合宿、観光の宿として手軽な料金でご宿泊できます。
体の不自由な方のために洋室やエレベーターも完備しています。



大研修室

和室の大研修室の他、中研修室と洋室の研修室があります。会
議や宴会にご利用下さい。