



美

免疫力アップを目指す
リラックス&リフレッシュ
美活プラン

お散歩 & 入浴 編

美容雑誌エディター大木光おすすめ！

美肌を育む入浴の5箇条

美容雑誌 VOGUE で美容企画を担当する編集者が、色々なクリニックの先生や皮膚科医に、美しくなるための入浴方法を徹底取材。せっかく温泉に入るなら、一緒にキレイも磨いちやいませんか？

How to get beautiful skin in Onsen

3

その三、入浴5分、休憩5分を繰り返す！



温かい温泉に長時間入り続けると、体の潤いが逃げてしまう危険が！ 休憩を挟みながら短時間の入浴を繰り返すことが、また温冷のリズムが副交感神経を優位にし、リラックス効果にも期待ができる。

4

その四、体と髪の毛を洗う！

実は入浴による効果で、汗や皮脂の汚れは大体落ちているのだと。温泉でやわらかくなつた肌を傷つけて、潤いをとり過ぎないように、ボディソープは首の後ろ、背中の中心、胸の谷間、脇、デリケートゾーン、足の指のあいだにだけ最小限の使用がおすすめ。頭皮は汗をかいているので、お湯でしっかりと流してからシャンプー、トリートメントを！

5

その五、最後はちやぽんと入浴し、温泉の成分を補給

温泉にはたくさんの美容効果が期待できるので、最後に天然の美容液をたっぷりと体に。せっかくなのでシャワーで流さず、なじませるようにやさしく拭き取って！ ボディクリームは汗がひいてから念入りに。しばらく汗がるので、

体についたホコリや汗などの汚れを、しっかりと落とし、ミルキーブルーの温泉に。

その二、体にきちんと掛け湯をして、温泉に！

2

その一、しっかりとメイクオフ



たくさんのかく温泉に入る前は、きちんとメイクを落とし、発汗を妨げないように汗の導線を確保。

1



温泉にはちゃんと入浴し、温泉の成分を補給

5

岡本屋 <オススメ!> お散歩コース

地獄蒸しプリンコース 15分

岡本屋周辺を散策できるコース。定番のプリンは夕食のデザートにつきますが、岡本屋売店には他にも人気のプリンスイーツがズラリ！ぜひご堪能ください。お風呂の後にもオススメです。

湯の花見学コース 30分

チェックイン時にお渡しする明礬地獄遊歩道の見学チケットをご利用すると、江戸時代の明礬製造跡、そして天然の入浴剤『湯の花小屋』の見学会ができます。

パワスポ巡りコース 60分

緩やかな坂を登る明礬の秘境スポットのお滝湯と明礬八十八ヶ所を巡るしっかりお散歩コース。しっかり歩いた後は天然ミルキーブルーの温泉で歩いた汗を流してください。