

運動効果アップ

熱風で発汗

# ヨガ体験 ロウリュウ導入

## 県内 岩盤浴に新サービス

低温サウナの一種である「岩盤浴」の新たなサービスが、県内で話題を呼んでいる。ヨガを組み合わせて運動効果を高めたり、熱風で発汗を促す「ロウリュウ」を導入したりと、高いエンターテインメント性が女性や若者を魅了しているようだ。スーパー銭湯などで低料金で楽しめるカジュアル感も利用を後押ししている。

(文化部・高野由邦)

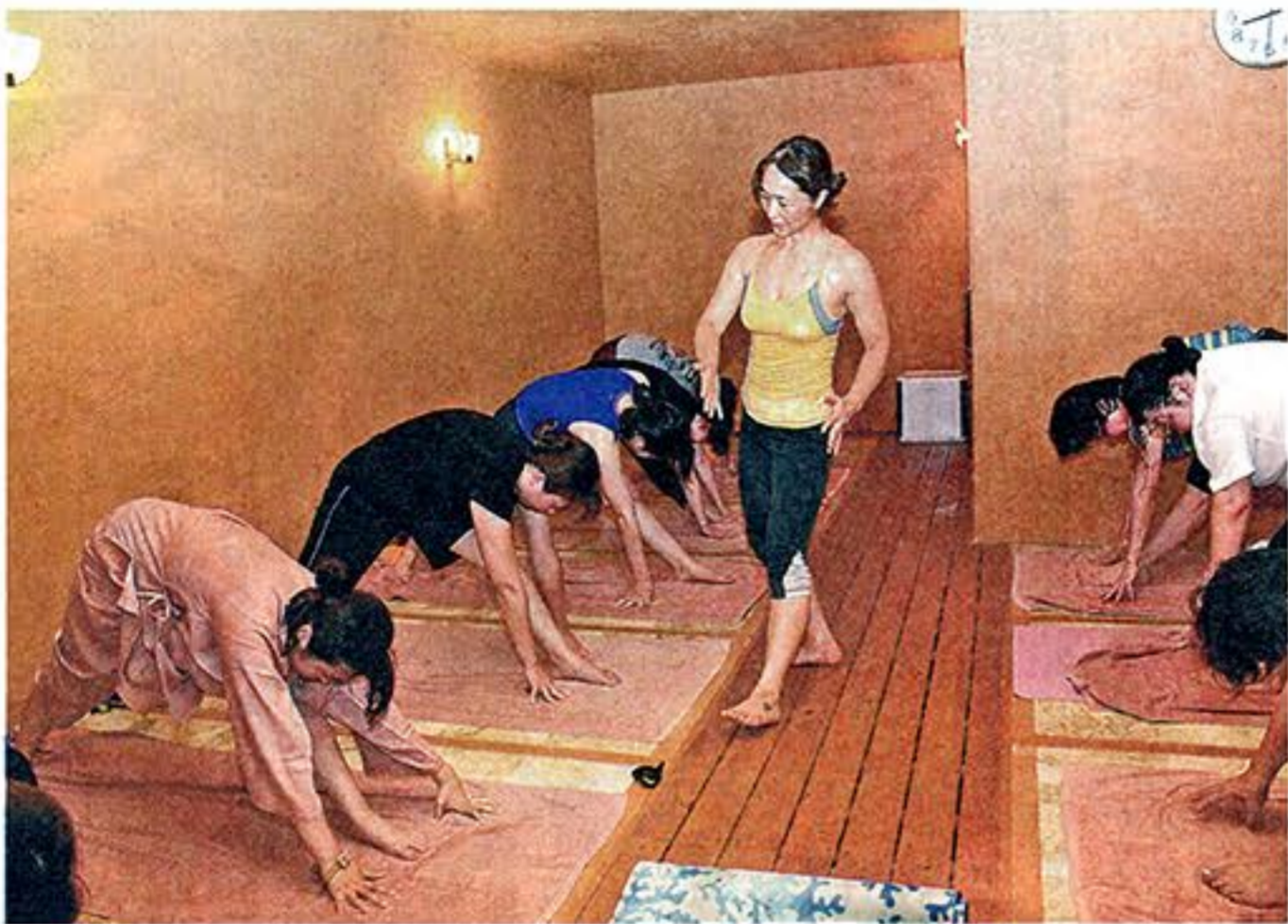
岩盤浴は温めた石の上に寝こした。

体幹を鍛える

朝日町舟川新の温浴施設

改善効果が注目を集め、2000年代半ばからブームを巻き起

## 女性や若者に好評



インストラクターの山本さん(中央)の指導でポーズをとる岩盤浴ヨガの参加者。朝日町の「らくちん」

「らくちん」では、岩盤浴室内でヨガの体操をする「岩盤浴ヨガ」が体験できる。大量の発汗に加え、体幹の筋力を鍛える運動効果もあり、女性客を中心に人気を集める。

3回目の参加となる朝日町南保の道用菜々子さん(23)は「寝付きが良くなり、目覚めもすっきりする。体が軽くなった」と話す。一緒に参加した同町下野の右井歩佳さん(22)も「たっぷり汗をかき、日頃の運動不足が解消されたよう」と感想を述べた。

### 客と一体感

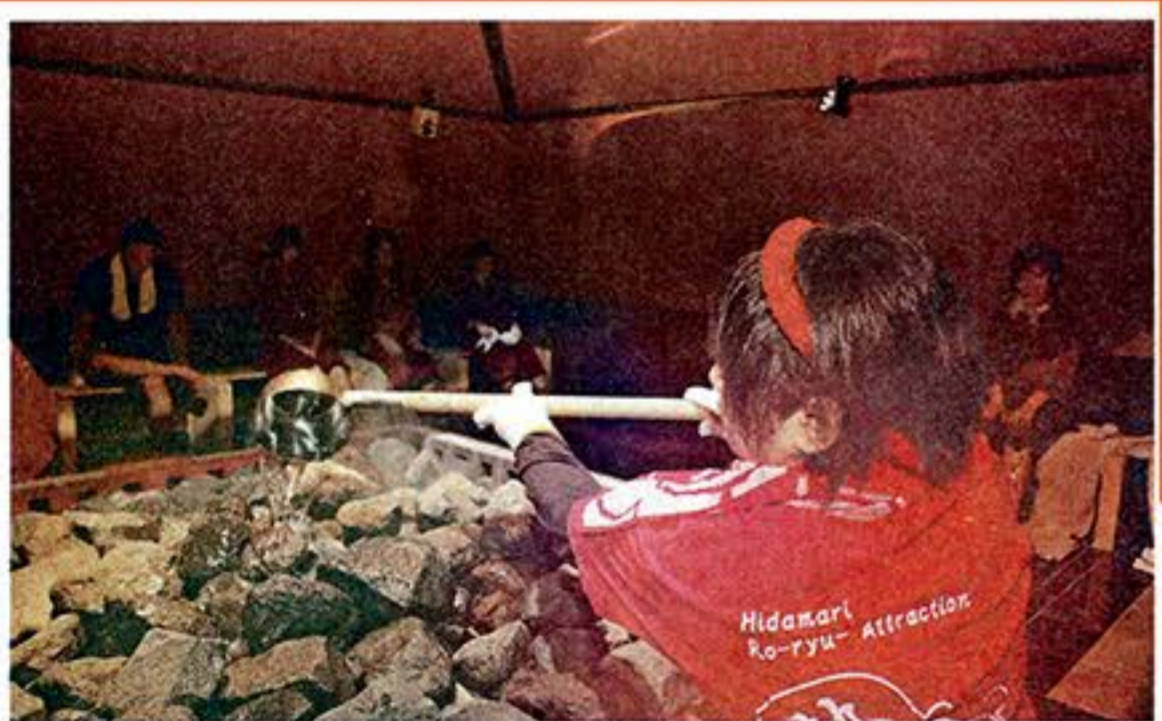
高岡市江尻のスーパー銭湯陽だまりの湯は昨年6月、リニューアルに伴い岩盤浴施設を新設した。熱した石にアロマ

水を掛けてマイナスイオンを含んだ蒸気を生じさせる「ロウリュウ」サービスを行う。サウナ王国として知られるフインランドで古くから伝わる入浴法だ。都市部のサウナでは若者を中心に人気のサービスとして定着しており、最近では地方にも波及しつつある。

### すそ野広まる

中高年の男性が出入りする施設というイメージが強かったサウナ。温浴施設専門の経営コンサルタントで、年330日以上通い、「サウナ王」の異名を持つ横浜市の太田広さんは「近頃はスーパー銭湯などに併設され、手頃な料金で入れるようになり、利用のすそ野が広まった」と説明する。

コースだ。山本さんは「血液の循環が良くなり、体の老廃物や毒素を排出することで美肌効果も期待できる」とメリットを挙げる。



「ジュワーツ」と水の弾ける音と共に石から蒸

陽だまりの湯(高岡市)で行われている岩盤浴ロウリュウ。熱した石にアロマ水をかけると、高温の蒸気が一気に発生する。