

# ドイツサウナ視察旅行 Vol.4

## 平成 27 年(2015 年)6 月 14 日~18 日

バーデン・バーデンの超有名な温泉施設は二つ。まず、フリードリッヒ浴場に行ってみます。



19 世紀に建てられた宮殿のような豪華な建物。



ロビーも豪華。いかにもヨーロッパって感じです。



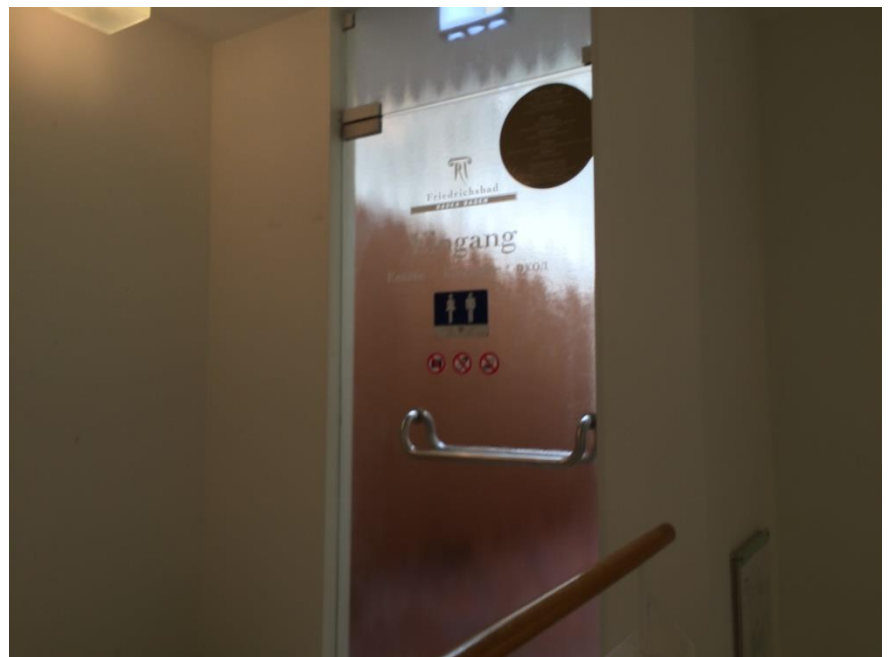
**フリードリヒ浴場は、シャワー、サウナ、温泉など 17 のステージがあり、「それぞれの箇所に決められた時間入ってから次へ進め」という入浴スタイルが非常に個性的。**

**館内見取り図が  
掲示してあり、ま  
るですごろくのよ  
うです。**



**曜日によって、男女  
別の日と、混浴の  
日があり、この日は  
混浴の日。**

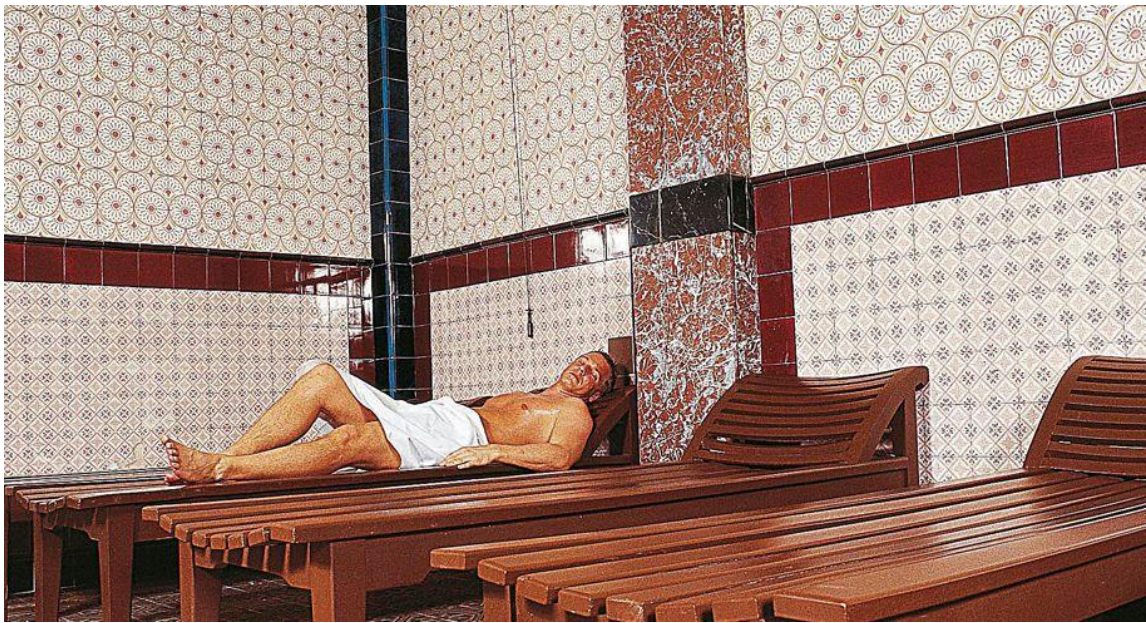
**カメラが OKなのは  
ここまで。この先は  
男女一緒の脱衣所。**



**第1ステージはシャワー  
囲いもないただ広い  
部屋にシャワーが5つ。  
推奨時間は3分。**



**第2ステージ。54℃のサウナで15分。床、壁、天井すべてが豪華なタイル張りで、サウナストーブはなく、床、壁からの輻射熱でした。**



**ちなみにこの日は平日で、館内は比較的すいており、利用者は他にご夫婦で3組ほどでした。**

**第3ステージ、68℃のサウナで5分。**



**前よりも小ぶりのサウナ室。サンダルなしでは、床が熱くて歩けません。やっと汗が出てくるようになりました。**

**第4ステージは、シャワー1分。が、どこにシャワーがあるのか迷いましたが、第1ステージのシャワー室でOKでした。**

**第5ステージ、石鹸フラシマッサージ8分。大理石のよ  
うなベッドにシ  
ーツ乗せただ  
けで硬い！  
男性客には  
男性が、女性  
客には女性が  
担当です。**



**第6ステージ、シャワー1分。フラシマッサージ室のシャワー  
を使いました。**

**そして、第7ステージは、45℃のスチームミストサウナで  
10分。**



**その隣が、第8ステージで、48℃のミストサウナに5分。  
二つとも大差がないうえ、時計が見当たらなかったので、  
このあたりから時間を気にするのをやめました。**



**シャワーの他にもホースから水を出すことができます。**