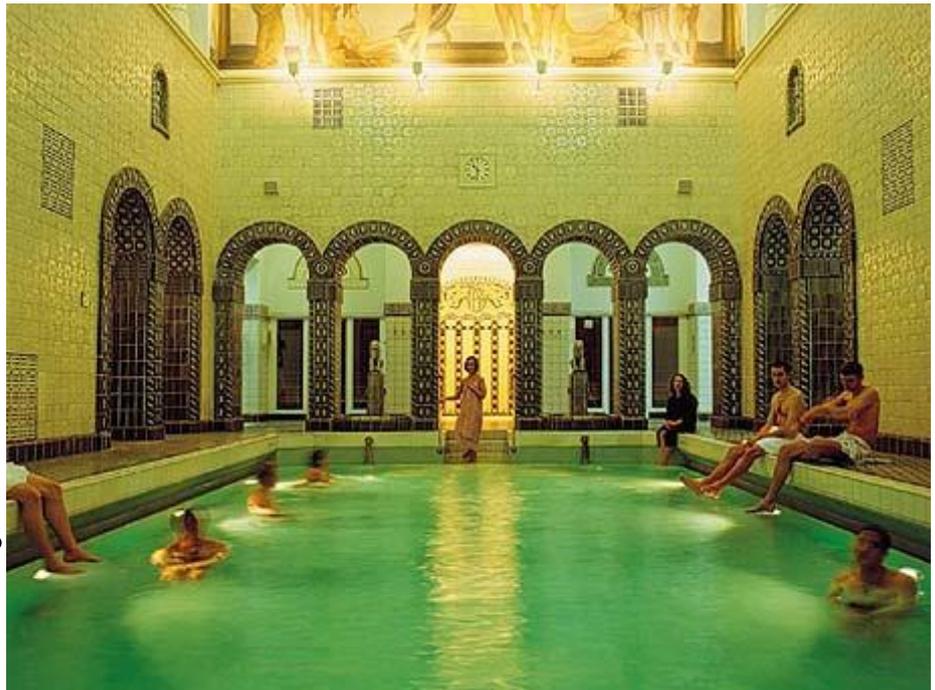


ドイツサウナ視察旅行 Vol.5
平成27年(2015年)6月14日~18日

フリードリッヒ浴場の続き。【第9ステージ 36℃の温泉プールに10分】。

温泉といっても、プールですから、ゆっくり浸かるというよりは、リハビリのように、水中ウォークをしました。



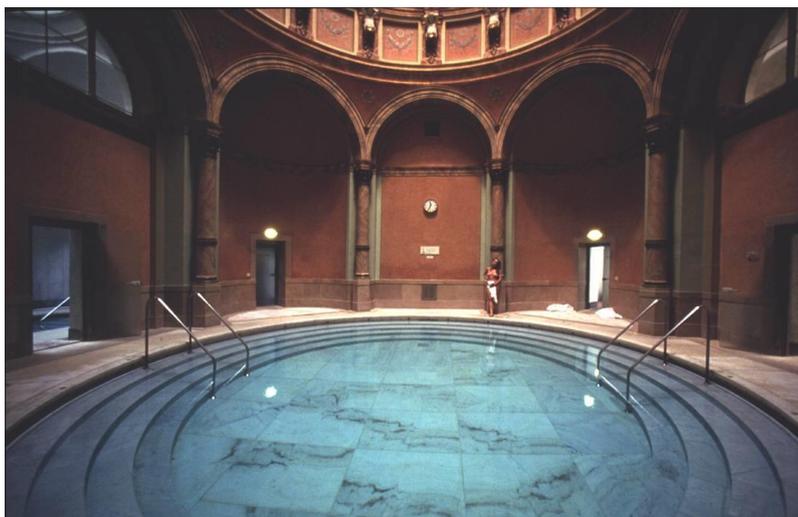
【第10ステージ 34℃の温泉ジャグジー 15分】



画像の右寄りに見えるのが温泉ジャグジー。唯一日本の温泉ジャグジーに近い浴槽で、ここはのんびり浸かれました。

【第11ステージ 温泉プール 28℃ 5分】

徐々に温度が低い浴槽へと移動してきたので、じっとしてはいられません。ここはフリードリッヒ浴場の象徴的な浴槽らしく、HP やガイドブックではよく載っています。また、男女別の日でも、この浴槽だけは常に混浴です。



【第12ステージ シャワー1分】

第1ステージのシャワーブースで1分。

【第13ステージ 18℃水風呂】

体の冷え切ったこのタイミングで水風呂とは！



【第 14 ステージ タオルで体をふく 4 分】

これまで 13 ステージを経ているので、なんとなく血の巡りがよくなってる感じがします。



【第 15 ステージ スキンクリームを体にぬる 8 分】

基本はセルフだが、別料金を払うと別室にてスタッフがぬってくれます。



【第 16 ステージ シーツで体をくるんで仮眠 30 分】

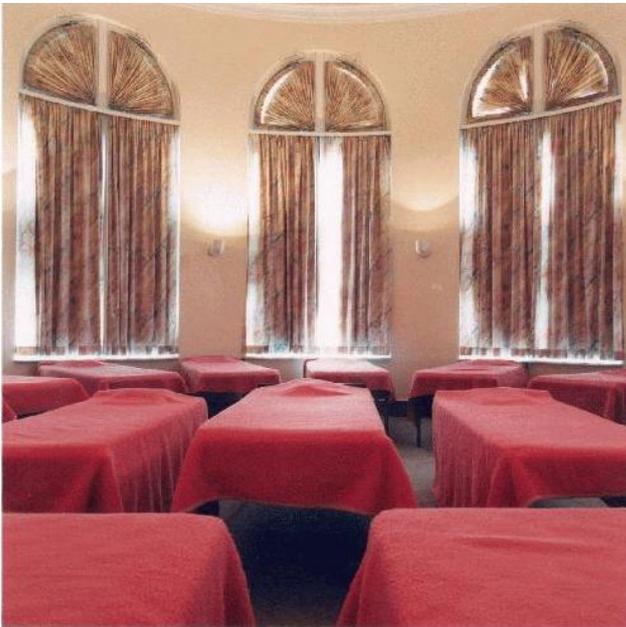


フールドリッヒ浴場の最大のウリはこの仮眠室でしょう。

スタッフが体にシーツを巻いてくれて、

ベッドで仮眠します。TV も雑誌も携帯もない、非常に静かな部屋でグッスリと休めます。

ここに来るまで 15 のステージを経ているので、仮眠効果は大。



【第 17 ステージ テッキベッドでティータイム休憩 30 分】

ハーフティーをセルフで飲めます。トータル約 2 時間。ゲームみたいに楽しめ、そしてくろげました。



フリードリッヒ浴場でスッキルしたところで、喉が渴いたので、街中へ。



オープンエアのレストランでランチです。ドイツは花をふんだんに使っていて、非常にきれいなのですが、よく見ると造花だったいもします。

これは造花です→



←こちらは下が本物、上は造花。