サウナのご使用方法

操作パネル名称

1 電源ボタンを押します

2 時間を設定します

時間アップ / ダウンボタンで設定

目安は 20 ～ 40 分程度です。
温め～発汗までお好みに合わせて時間・温度を調整してご利用ください。

3 温熱レベルを設定します

温度アップ / ダウンボタンで設定

目安は 60℃程度です。
ご自身の心地よい温度が望ましい温度と考えてください。

お休み前は温度を低めにするとリラックス効果が生まれ、
朝起きたときは高めにすると目覚め効果があります。

- カラーランプボタンは 1 回押すと自動で色が切り替わるようになります。
  2 回以降は押す毎に色が変わりますので、お好みの色に設定できます。
- 入口照明・室内照明は押す毎に点灯、消灯を繰り返します。

© 2025 Kobe Medicare Corporation

! 使用時のルール

1. サウナを利用する前に、必ず**体についた水分を拭きとって**ください。
   また、座面や足元にタオルやマット等を使用してください。

2. 必ず**水分補給**をして、体調を考慮し長時間の使用はしないでください。

3. スマートフォンなどの**電子機器類**は
   熱等の影響で**故障**の原因となりますので
   サウナ内に持ち込まないでください。

4. サウナ内での飲食はお控えください。
   （**飲食物は持込禁止**です）

5. 過度の**飲酒**をした時は、血行が促進され酔いが進む恐れがあり**危険**です。
   サウナのご利用は控えてください。

6. 次のような**病気等**がある場合には、サウナのご利用は控えてください。

1）薬（特に心臓の）を服用しているとき
2）伝染病や肺結核
3）高血圧症や急性心機能障害
4）身体に傷があるとき
5）強い風邪、下痢、頭痛のとき
6）妊娠中のとき
7）出血性の病気のとき

以上のルールをお守り頂き、遠赤外線サウナをお楽しみください。

© 2025 Kobe Medicare Corporation