

PRESSRELEASE

報道関係各位

2024年7月4日
ニフティライフスタイル株式会社
<https://niftylifestyle.co.jp/>

【ニフティ温泉】「ココロとカラダが元気になる スーパー銭湯・サウナ特集2024」を発表
～編集部が選ぶ、夏こそ行きたい20選！～

ニフティライフスタイル株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：成田隆志）が運営する「ニフティ温泉」は、「ココロとカラダが元気になる スーパー銭湯・サウナ特集2024」を発表いたしました。

■詳細はこちらから：<https://onsen.nifty.com/campaign/summer2024/>



■ココロとカラダを元気に！

「なんとなくやる気が起きない」「食欲がわからない」など、夏になるとなんだかいつもの調子が出ないことも多くなりがち。そんなときこそ、実はスーパー銭湯やサウナがおススメなんです！

全国17,140件（2024年6月30日時点）のスーパー銭湯やサウナ・スパの情報を束ね、発信する「ニフティ温泉」は、温浴により身体を温めることは、全身のリフレッシュだけでなく、リラックスすることで心のバランスを保つことにもつながることから、温浴とは「より良く生きようとするためのライフスタイル」＝「ウェルネス」に通じるものでも考えています。

本特集では、「スーパー銭湯やサウナに行くことで、ココロとカラダが元気になる！」を夏のウェルネスとして宣言。「やる気が起きない」「身体の冷えを感じる」「食欲が出ない」「だるさ・疲れやすさを感じる」といった夏のお悩み別に、編集部が厳選したおススメのスーパー銭湯・サウナをご紹介します。

本特集を参考に、みなさんも夏のウェルネスを実践してみませんか？



■ 「やる気がおきない」なら…



サウナでバランスをととのえる！

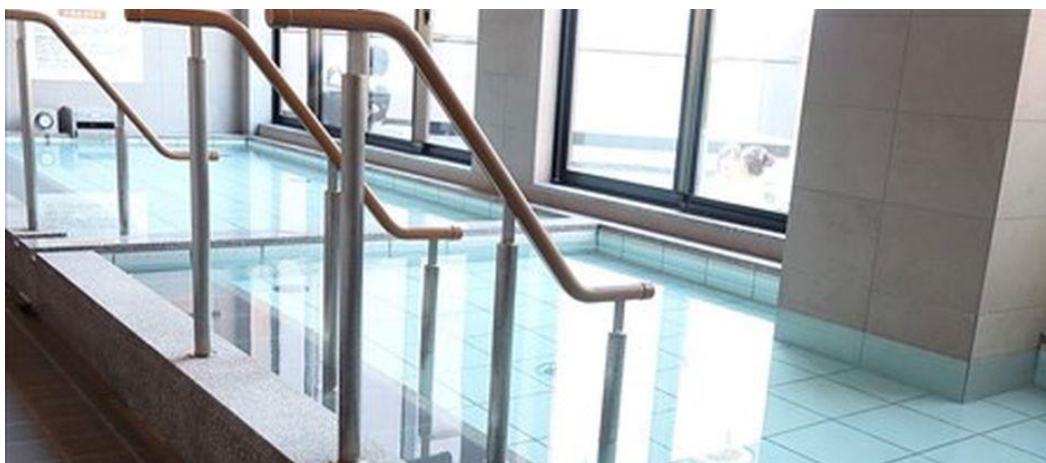
夏場は室内外の気温差などで自律神経が乱れがち。サウナに入ると自律神経のバランスが整い、血流がアップし、全身がリフレッシュした状態に。

サウナで「ととのう」を体感してみませんか？

＼サウナを楽しめる！おすすめの温浴施設／

- ・天然温泉 湯～ねる/千葉県

<https://onsen.nifty.com/chiba-onsen/onsen016421/>



「限界突破」のサウナと水風呂が名物

天然温泉や岩盤浴も楽しめる、宿泊利用可能な温浴施設です。月、金曜日はサウナ100℃、水風呂10℃設定の「限界突破」イベントを開催。アフグースも実施。

そのほかのおすすめ施設はこちら！

■「身体の冷えを感じる」なら…



ぬる湯・炭酸泉で芯から温める！

実はぬるめのお湯に長く浸かることが身体を芯から温める秘訣。ぬる湯にゆっくり浸かる方がリラックスでき、身体への負担も少ないのです。炭酸泉は炭酸を維持するために38度前後なことが多く、血流アップの効果もあるため特におすすめ◎

＼ぬる湯・炭酸泉に浸かれる！おすすめの温浴施設／

・熊谷天然温泉 花湯スパリゾート/埼玉県

<https://onsen.nifty.com/kumagaya-onsen/onsen012480/>



湧き出たままの源泉も楽しめる日帰り温泉

美しい日本庭園に囲まれて入浴できる露天エリアには、加温・加水・循環濾過を一切していない「生源泉」のヒノキ風呂も完備。夏場に心地よいぬるめのお湯でじっくり温まれます。

そのほかのおすすめ施設はこちら！

■「食欲が出ない」なら…



極上の湯上がり飯・サ飯で食欲アップ！

温泉やサウナに入ると、たくさんの汗をかくため、水分や塩分、糖分などの栄養素が奪われ体内は不足した状態に。水分や糖分を欲することで普段よりも味覚が敏感になり、ご飯がおいしく感じられるのです。

＼湯上がり飯・サ飯が食べられる！おすすめの温浴施設／

・テルマー湯 西麻布/東京都

<https://onsen.nifty.com/akasaka-onsen/onsen018016/>



スパイシーな本格エスニック料理が絶品

都心にありながら、サウナや岩盤浴、人工温泉や高濃度炭酸泉など豊富な温浴体験が楽しめる施設。レストラン「アプリコット」で味わえるグリーンカレーやガパオライスなどのエスニック料理も人気です。

そのほかのおすすめ施設はこちら！

■「だるさ・疲れやすさを感じる」なら…



温泉×ボディケアでリラックス効果◎

温泉の温熱効果で血行促進・筋肉の緊張が和らいだ状態になるため、マッサージやエステ・ストレッチなどのボディケアで筋肉がほぐれやすくなり、より高いリラックス効果が得られます。

夏のおつかれ気味な身体にご褒美はいかがでしょう？

＼ボディケアと併せて効果的◎おすすめの温浴施設／

・横浜天然温泉SPA EAS/神奈川県

<https://onsen.nifty.com/yokohama-onsen/onsen008577/>



温泉利用プログラム型健康増進施設

医師監修のもと、温泉入浴とあわせた医師監修の健康増進プログラム（予約制）を提供。岩盤浴で行うストレッチポールやボウリングなど、施設の特徴を生かした健康体験が可能です。

そのほかのおすすめ施設はこちら！

■特別企画



Amazonギフトカードが合計100名様に当たる！フォロー&リポストキャンペーン

期間中、ニフティ温泉のXアカウント（@niftyonsen）をフォローし、該当キャンペーンのポストをリポストすると、抽選で100名様にAmazonギフト券が当たります！

<キャンペーン期間>

2024年7月4日（木）～8月31日（土）

<キャンペーン賞品>

Amazonギフトカード

30,000円分 1名様

5,000円分 4名様

500円分 95名様

キャンペーン詳細はこちら

■「ニフティ温泉」について：<https://onsen.nifty.com/>

●お風呂好きが集まる温泉、スパの総合情報メディア（※）

全国17,140件（2024年6月30日時点）の温浴施設をまとめて検索できる温泉・スパ情報の専門サイト。日帰り温泉、スーパー銭湯から温泉宿まで全国幅広く温浴情報を掲載しています。毎年12月には「ニフティ温泉 年間ランキング（<https://onsen.nifty.com/rank/year/>）」を発表しており、2019年からは10万人を超える温泉ファンが投票を行っております。

※温浴施設を月1回以上利用するユーザー：78%

ニフティ温泉お客様アンケート結果による（2023年5月調査 有効回答数：3,586件）

※製品名、サービス名などは一般に各社の商標または登録商標です。

※内容は発表日現在のものです。予告なしに変更されることがあります。

●本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先

ニフティライフスタイル株式会社 担当：川名・岡田

<https://forms.gle/ppWdeE9EmP7SBdBf9>

TEL：03-6807-4538