

1

2

3

4

豊島区 de とのう
としま サウナマップ

1

2

3

4

<p>1 巣鴨湯 MAP A-3</p> <p>料金 入浴料+450円</p> <p>施設情報 【男】100℃オートロウリュウ (20分おき) 水風呂2種類あり 15℃(地下) 30℃(地下) 外気浴 【女】98℃オートロウリュウ (20分おき) 水風呂2種類あり 15℃(地下) 30℃(地下) 外気浴</p> <p>住所 豊島区巣鴨 4-13-9 電話番号 03-6826-9126 営業時間 平日 15:00~24:00 土日祝 12:00~24:00 火曜定休 創業年 1949年 (2022年改装)</p> <p>男性100度、女性98度の高温サウナ。20分おきのロウリュウで温度も十分。浴室から浴室まで個別の珍しい風呂。常時温水シャワーヘッドはリファを採用。お風呂の種類も豊富で若者男女、全ての方々に楽しんでもらえる施設です。</p>	<p>2 香取湯 MAP A-4</p> <p>料金 入浴料+50円</p> <p>施設情報 【男】98℃湯外線サウナ 水風呂18℃(地下) 20℃(地下) 【女】98℃湯外線サウナ 水風呂20℃(地下)</p> <p>住所 豊島区駒込 6-16-6 電話番号 03-3917-5582 営業時間 平日 14:30~24:00 金曜定休 創業年 1953年</p> <p>リラクゼーションできる空間であり続けたいと思っています。疲れた時は汗を流して爽やかに。</p>	<p>3 宮下湯 MAP B-4</p> <p>料金 入浴料+200円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男】100℃湯外線サウナ 水風呂18℃(地下) 【女】90℃湯外線サウナ 水風呂18℃(地下)</p> <p>住所 豊島区巣鴨 1-30-2 電話番号 03-3941-0379 営業時間 15:00~24:00 木曜定休 創業年 1957年</p> <p>地下水の水風呂がとて気持の良い施設です。</p>	<p>4 サウナニュー大塚 (大塚記念湯) MAP B-3</p> <p>料金 1,300円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男】100℃湯外線サウナ 水風呂16℃(水風呂) 外気浴 【女】100℃湯外線サウナ 水風呂16℃(水風呂) 外気浴</p> <p>住所 豊島区南大塚 3-38-15 電話番号 03-3986-0126 営業時間 12:00~24:00 金曜定休 創業年 1987年 (1926年)</p> <p>地元の方に愛されているサウナですが昔ながらの雰囲気とゆっくりにお楽しみいただけます。</p>	<p>5 やすらぎの湯 ニュー橋 MAP A-3</p> <p>料金 1,300円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男女別付わり制 (2名)】80℃ドライサウナ (オートロウリュウ) 80℃ドライサウナ 水風呂18℃(地下) 外気浴 【3名】90℃湯外線サウナ (テレビあり) 80℃ドライサウナ 水風呂18℃(地下) 外気浴</p> <p>住所 豊島区巣鴨 5-20-3 電話番号 03-3918-1720 営業時間 15:00~24:00 木曜定休 創業年 1997年 (移転後)</p> <p>色々な世代のお客様がいらっしゃるためたくさんの交流の場となれば幸いです。</p>
<p>6 湯〜カランド あずま MAP B-2</p> <p>料金 入浴料+400円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男】80℃湯外線サウナ 水風呂16℃(地下) 外気浴 【女】80℃ドライサウナ 水風呂18℃(地下)</p> <p>住所 豊島区西池袋 4-13-9 電話番号 03-3986-6997 営業時間 15:30~25:30 日曜 14:00~25:30 火曜定休 創業年 1958年</p> <p>温度が高すぎず長く入っている設定にしているためゆっくり楽しんでもらえたら嬉しいです。</p>	<p>7 妙法湯 MAP B-2</p> <p>料金 900円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男】110℃湯外線サウナ 水風呂16℃(地下) 18℃(地下) 内気浴 【女】90℃湯外線サウナ 水風呂16℃(地下) 18℃(地下)</p> <p>住所 豊島区西池袋 4-32-4 電話番号 03-3957-8433 営業時間 15:00~25:00 月曜定休 創業年 1924年 (2019年改装)</p> <p>テノ飲み、リファのシャワーヘッド等、良いものを使っています。サウナの温度を高く設定し、サウナ室内の音も爽やかです。楽しいイベントが多い施設です。ぜひお楽しみください。</p>	<p>8 五色湯 MAP B-2</p> <p>料金 入浴料+400円</p> <p>施設情報 【男】100℃ドライサウナ 水風呂16℃(地下) 外気浴 【女】90℃ドライサウナ 水風呂16℃(地下) 外気浴</p> <p>住所 豊島区目白 5-21-4 電話番号 03-3952-7237 営業時間 平日 16:00~0:00 土日 15:00~0:00 水曜定休 創業年 1952年 (2022年改装)</p> <p>サウナストープに薬湯池を設置し、通常のドライサウナを超える温度を体験できます。</p>	<p>9 健康ランド 末広湯 MAP B-1</p> <p>料金 入浴料+400円 (タオルセット付)</p> <p>施設情報 【男】90℃湯外線サウナ 水風呂2種類あり 20℃(地下) 30℃(地下) 外気浴 【女】90℃湯外線サウナ 水風呂2種類あり 20℃(地下) 30℃(地下) 外気浴</p> <p>住所 豊島区千早 2-14-13 電話番号 03-3957-6274 営業時間 16:00~24:30 金曜定休 日祝 15:00~24:30 創業年 1930年</p> <p>昔ながらの銭湯で湯量が多いのが特徴です。日頃のストレスが和らいでリフレッシュしてもらえればと思います。</p>	<p>10 サウナ&カプセル サンフラワー (男性専用施設) MAP B-4</p> <p>料金 90分1,400円 (会員1,200円) 3時間1,850円 (会員1,650円) (タオル・タオルセット付き) (その他はHPに記載)</p> <p>施設情報 100℃ドライサウナ (男用外気浴) 80℃ドライサウナ (男用外気浴) 80℃ドライサウナ (女用外気浴) 水風呂16℃(地下) フリールームあり</p> <p>住所 豊島区巣鴨 2-5-4 5F 電話番号 03-3917-3113 営業時間 24時間営業 (内清掃 2:30~3:30) 創業年 1990年</p> <p>2種類のサウナは月替わりでスタッフによるアロマロウリュウも大人気です!!是非アットホームなサンフラワーで身体と心を癒しにお楽しみください。</p>
<p>11 hotel hisoca ikebukuro MAP B-2</p> <p>料金 宿泊者のみ</p> <p>施設情報 ドライサウナ (80℃~90℃/セルフロウリュウ) ミストサウナ (40℃~50℃) 水風呂20℃(水風呂) 湯気・音・匂い・煙等可</p> <p>住所 豊島区西池袋 1-10-4 電話番号 03-6692-8181 営業時間 現在中 創業年 2022年</p> <p>全室プライベートサウナを完備したデザインホテル「hotel hisoca ikebukuro」。ドライサウナはセルフセルブローリュウに対応し、温度も90℃前後と本格的。他にない「カワイイサウナ」体験を心ゆくまでお楽しみください!</p>	<p>12 天然温泉 豊島の湯 ドーミーイン池袋 MAP B-3</p> <p>料金 宿泊者、もしくは デイユース利用者のみ</p> <p>施設情報 【男】90℃ドライサウナ (テレビあり) 水風呂18℃(水風呂) 外気浴・内気浴ともにあり 【女】90℃ドライサウナ (テレビあり) 水風呂18℃(水風呂) 外気浴・内気浴ともにあり</p> <p>住所 豊島区東池袋 3-11-11 電話番号 03-5956-5489 営業時間 15:00~10:00 (11:00~5:00 サウナ休止) 創業年 2021年</p> <p>最上層にある大浴場は遠征で唯一の「豊島」天然温泉。肌さわりも滑らかで、体の芯から温まります。95度の高温ドライサウナは豊島のアロマオイルでリラックス効果バツグン! 露天風呂には「ととのう」も完備! 無料アイスサービスも大好評です。</p>	<p>13 カプセルイン大塚 (男性専用施設) MAP B-3</p> <p>料金 サウナ体験 60分 1,000円 サウナ体験 2時間 1,500円 (その他はHPに記載)</p> <p>施設情報 102℃インランドサウナ (オートロウリュウ) 85℃フィンランドサウナ (テレビあり) 水風呂14℃(水風呂) 外気浴・内気浴ともにあり</p> <p>住所 豊島区北大塚 2-15-10 ジュンエイビル 4~8F 電話番号 03-3940-4681 営業時間 月曜 0:00~10:00、14:00~24:00 (内清掃 02:30~03:30) 火曜~日曜 24時間営業 (内清掃 02:30~03:30) 創業年 1993年</p>	<p>14 東京染井温泉 Sakura MAP B-4</p> <p>料金 平日営業日 大人1,540円 休日営業日 大人1,760円 (その他はHPに記載)</p> <p>施設情報 【男】80℃湯外線サウナ&半湿式サウナのWストープ 水風呂18℃(地下) 外気浴 【女】85℃湯外線サウナ&半湿式サウナのWストープ 45℃ミストサウナ (女性のみ) 水風呂18℃(地下) 外気浴</p> <p>住所 東京都豊島区駒込 5-4-24 電話番号 03-5907-5566 営業時間 10:00~23:00 創業年 2005年</p>	<p>15 サウナ&ホテル かるまる池袋 (男性専用施設) MAP B-2</p> <p>料金 通常料金: 3,480円 会員料金: 2,980円 (有会員1,980円) (その他はHPに記載)</p> <p>施設情報 80℃ドライサウナ (オートロウリュウ) 80℃ドライサウナ (セルフロウリュウ) 80℃ドライサウナ (男用外気浴) 80℃ドライサウナ (女用外気浴) 水風呂16℃(地下) フリールームあり</p> <p>住所 豊島区池袋 21-7-7 6階 電話番号 03-3986-3726 営業時間 11:00~翌10:00 (月に1度レディースデー開催) 創業年 2019年</p>
<p>16 カプセルホテル&サウナ 池袋プラザ (男性専用施設) MAP B-2</p> <p>料金 3時間1,800円 10時間2,500円</p> <p>施設情報 95℃フィンランドサウナ (テレビあり) 90℃湯外線サウナ (テレビあり) 水風呂18℃(水風呂) 外気浴</p> <p>住所 豊島区池袋 2-12-3 電話番号 03-3590-7770 営業時間 24時間営業 創業年 1989年</p>	<p>17 ロイヤルサウナ MAP B-2</p> <p>料金 1時間1,500円 (タオルセット・館内着付) 3時間1,800円 (タオルセット・館内着付)</p> <p>施設情報 【男】95℃湯外線サウナ (テレビあり) 45℃ミストサウナ 水風呂22℃(水風呂) 外気浴 【女】90℃湯外線サウナ (テレビなし) 45℃ミストサウナ 水風呂22℃(水風呂) 外気浴</p> <p>住所 豊島区池袋 2-41-7 電話番号 03-5396-0831 営業時間 24時間営業 創業年 2022年改装</p>	<p>18 タイムズスパ・レスタ MAP B-3</p> <p>料金 一般入浴料 (平日) 3,150円 (タイムズクラブ会員 2,650円) (その他はHPに記載)</p> <p>施設情報 【男】85℃フィンランドサウナ (テレビあり) 水風呂19℃(水風呂) 外気浴 【女】83℃フィンランドサウナ (テレビあり) 水風呂18℃(水風呂) 外気浴</p> <p>住所 豊島区東池袋 4-25-9 タイムズデポビル 10F-12F 電話番号 03-5979-8924 営業時間 11:00~翌8:30 ※日曜、連休最終日は22:30まで ※最終入館時間は7:30 (日曜、連休最終日は21:30) ※不定休</p>	<p>豊島区国際アート・カルチャー特命大使 / SDGs 特命大使自主企画事業</p> <p>TOSHIMA International City of Arts & Culture 豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています</p> <p>SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS</p> <p>サウナ好き、お酒好き、寝不足の方に おすすめな究極のミネラルサブリ</p> <p>汗流まろ女子サブリ公式サイト</p> <p>Instagram: https://instagram.com/asejo</p> <p>https://www.asejo.com/</p> <p>※施設情報は2023年11月時点のものとなります</p>	