

お得情報はこちら
「温泉共通入浴券」や
各施設の割引情報など



01 童神の湯
白馬五竜
エゾカシラゴエ温泉
冬はスノーシュー、夏はトロッコ
ンクや高山植物園見学の後、すべ
りにリフレッシュ。
0261-75-2101(白馬五竜はるかちが
池) 夏季10:00~17:00 冬季13:00~21:00
料 大人650円・小人350円
お食事可 駐車場100台

02 十郎の湯
白馬五竜スキー場の入口近くにあり、和風情緒豊かな施設。
0261-71-8160
営業 10:00~22:00 冬季は23:00まで
料 大人600円・小人500円
お食事可 駐車場40台

03 白馬龍神温泉
内湯はもっちり露天風呂には様々な種類のお風呂がある地域最大級の温泉施設。
0261-85-2803
営業 11:00~21:30 平日は13:00~
料 大人800円・小人400円
お食事可 駐車場80台

04 郷の湯
六角型の外観が特徴。八方温泉街の中にあり八方温泉の外湯とも言われる情緒溢れる温泉施設。
0261-72-6541
営業 14:00~20:00
料 大人650円・小人300円
駐車場10台

08 天神の湯
白馬ハイランド
南は五竜岳から北は船池まで一望できる大ベランダ風呂。
0261-72-3450(白馬ハイランド)
営業 11:00~20:00
料 大人700円・小人300円
露天風呂 駐車場100台



エゾカシラゴエ温泉
とおみでレソソ
エゾカシラゴエ温泉
IMORIゲレンデ



HAKUBA
ハイキングコース
スノーシュー



白馬
スキー場
白馬
スキー場
白馬
スキー場

05 八方の湯
ゆでのりの休憩スペースと白馬三山を楽しむ露天風呂。
0261-72-5705
営業 9:00~22:00
料 大人800円・小人400円
お食事可 駐車場30台

09 倉下の湯
天然、茶褐色で塩分のあるお湯は身体を温めお肌を滑らかに。
0261-72-7989
営業 10:00~21:00
料 大人600円・小人300円
露天風呂 駐車場30台

06 みみずくの湯
JR白馬駅から10分。白馬三山と八方尾根を望める露天風呂。
0261-72-6542
営業 10:00~21:30
料 大人650円・小人300円
お食事可 駐車場30台

10 岩岳の湯
岩岳ゴンドラ山麓より約200mミネラルたっぷりの天然温泉。
0261-72-8304
営業 13:00~18:00 / 13:00~20:00(夏場除く)
※岩岳ゴンドラリゾート営業時
料 大人600円・小人300円
駐車場50台

07 おびなたの湯
大自然の中に佇む天然氷瀑の溶存が確認された野天岩風呂温泉。
0261-72-3745
営業 12:00~18:00
料 大人650円・小人300円
露天風呂 駐車場20台

11 古民家の湯
江戸時代の古民家を移築した湯殿で自家源泉100%かけ流し。
0261-72-3250
営業 10:30~15:00
料 大人1,000円・小人500円
(料金は9ヶ月～冬季大人1,500円 小人1,000円)
露天風呂 駐車場100台

※休館日は各施設にご確認ください。 ※営業終了時間30分前が入浴最終受付となります。 ※営業時間、料金等が変更になる場合がございますので事前に各施設にお問い合わせください。



GPSでイラストマップと
現在地が連動!





お肌しっとり系
温泉のうるおい成分や塩の力で肌の表面がしっとりします。

お肌すべすべ系
肌の表面の汚れや古い角質を落とす働きがある温泉です。

からだ温め系
血行促進作用が期待される温泉のグループ。

温泉名 白馬姫川温泉

- 01 竜神の湯
- 08 天神の湯
- 10 岩岳の湯

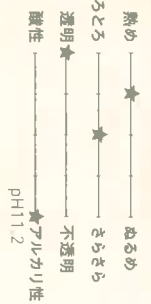
天然の保湿成分ともいわれるメタケイ酸を多く含む塩化物温泉。肌バツクをしたような効果があることも。



温泉名 白馬八方温泉

- 04 郷の湯
- 05 八方の湯
- 06 みみずくの湯
- 07 おびなたの湯

蛇紋岩地層から湧く世界的にも稀な高アルカリ温泉で、近年日本唯一の天然水素温泉でもあることが判明。



温泉名 白馬塩の道温泉

- 09 堂下の湯

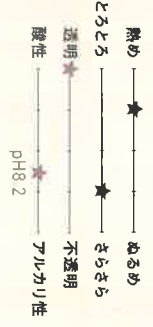
塩分や鉄分を含み、空気に触れると茶褐色に変化する湯。白馬唯一の高張性高温泉も特長でよく温まる。



温泉名 白馬龍神温泉

- 03 白馬龍神温泉

ほぼ無色透明でわずかに硫黄味や硫化水素臭がある湯。白馬唯一の硫酸塩温泉で高血圧症にも効果的。



温泉名 白馬みどりさしやう温泉

- 11 古民家の湯

重曹を含み、美肌や保湿効果が高い温泉。湯上りはツルツルと感を実感でき透明感のある緑色の湯も特長。



温泉名 白馬かたてり温泉

- 02 十郎の湯

刺激が少なく優しい温泉のため、小さな子供からお年寄りまで楽しめる湯。食塩泉系で保湿効果も。



温泉美人 入浴法

実はあまり聞かない「美肌のため」のより効果的な温泉入浴方法を紹介します。ぜひ入浴をお楽しみくださいませ。

1 入浴前にお水・エネルギー補給

15分前に適度な水分を補給しておくことで、血をさらさらにし、入浴したときの血圧上昇を防ぎます。さらに、発汗もよくなるので美肌効果も期待が！

2 手洗い・足洗い

手足→腰→胸と、心臓から離れた場所からかけ湯をしましょう。このとき、毛穴を開かせるために化粧を落としておくことをオススメします。体を洗ってから入浴する方が多いと思いますが、温泉成分によって肌を傷めることも…。洗う時はタオルを使わずたっぷり泡立てください。

3 湯船に入るときはゆっくりと。最初は少し汗ばむくらいで、無理せず入りましょう。無理した長時間の入浴はかえって疲れが…。

4 ちよつと休憩

ある程度身体が温まったら、ゆっくりに湯船からでてここで頭を洗ってしましましょう。

5 じっくりと10分程の入浴

次は少し長めにつかります。入浴中にストレッチャをしてもいいかもしれません。露天風呂なら、景色を見ながらリラクックスみましょう。

6 ちよつと休憩

休憩を兼ねて体を洗います。温泉の力で角質が柔らかくなっていますのでたっぱりの泡で優しく洗ってあげることがポイント！

7 さつと、3分ほどの入浴

最後に短めにお湯につかりましょう。一度に長くつかると、疲れがたまりやすくなります。体の深部から温まります。

8 最後に上がり湯

温泉の成分を残しておくことで温泉効果が続き湯冷めしにくくなります。上がり湯は簡単に済ませますことをオススメします。

9 入浴後もしっかりお水補給

湯上り後も汗をかいたので、しっかりと水分をとりましょう。また、お風呂から上がると同時に肌の水分は蒸発します。保湿剤をぬる時は入浴後の10分以内がオススメ。

