ゆったり過ごすも、風情を味わうも。湯るっと楽しむ、東京の湯めぐり

ゆっくり過ごせる場所から、昔ながらの趣を残す場所、新しく生まれ変わった場所まで。
ひとことで「東京の湯」といっても、その楽しみ方はさまざまです。
いつもとは少し違う、東京の魅力を見つけてみませんか？

スパ ラクーア　文京区



東京メトロ後楽園駅 徒歩1分
JR水道橋駅 徒歩6分

東京ドームシティ内の複合商業施設「LaQua」の中核を担う都心型スパ施設です。「トータルでキレイがかなう」をコンセプトに掲げ、癒やしやくつろぎを総合的に提供しています。



温泉
地下約1,700mから湧出する天然温泉「小石川温泉」を使用。露天風呂や「ミルキーソーダ（炭酸泉・酸素泉）」「シルキーバス」などを楽しめます。



岩盤浴
天然石や岩塩など、素材ごとに異なる岩盤浴効果が期待できる低温サウナです。



レストラン
「CAFE CASA & Deli」、「よ志のやダイニング」、「ニャーヴェトナム」などの飲食施設が揃います。



ラクーアリビング
自宅のリビングのようにお過ごしいただける空間です。

前野原温泉 さやの湯処　板橋区



都営三田線志村坂上駅徒歩約8分

うぐいす色の天然温泉と、四季折々の日本庭園が特徴の温浴施設です。昭和の佳まいを再生した食事処や岩盤浴も備え、都内にいながら落ち着いた和の空間でゆったりと過ごせます。



温泉
うぐいす色のにごり湯を源泉掛け流しで楽しめます。緑に囲まれた露天風呂やつぼ湯、寝ころび湯など、多彩なお風呂が揃います。



岩盤処
春夏秋冬をテーマにした4つの温度帯の部屋を備え、自分のペースで岩盤浴を楽しめます。



お食事処 柿天舎
庭園を眺めながら、国産そば粉100%の十割そばや、旬の素材を使った料理を味わえます。



庭園
枯山水の趣が広がる日本庭園です。四季によって表情を変える落ち着いた和の景観を楽しめます。

バーデと天然温泉 豊島園 庭の湯　練馬区



西武池袋線・都営大江戸線
豊島園駅徒歩2～3分

「緑に囲まれ、静かな時間が流れる大人の湯処」をコンセプトとした温浴施設です。日本を代表する造園設計家・小形研三氏による約1,200坪の日本庭園を望みながら、ゆったりとした時間を過ごせることが大きな特徴です。



温泉
約1,200坪の日本庭園を望む露天風呂では、四季折々の景観を眺めながら、落ち着いた湯浴みを楽しめます。



岩盤浴
様々な岩盤浴に加え、クールルームを備えています。



緑水亭
素材を活かした料理を中心に充実したメニューを楽しめます。お風呂を堪能した後は、お食事をしながらゆったり、のんびりお過ごしください。



バーデプール
水着で利用でき、運動とリラクゼーションを同時に楽しめます。

御谷湯　墨田区



JR錦糸町駅徒歩16分

2015年リニューアル
天然の黒湯温泉を、高・中・低温の3種類で楽しめる銭湯。
半露天風呂からは東京スカイツリー®を望めます。

滝野川稲荷湯　北区



埼京線板橋駅・都営三田線西巣鴨駅徒歩6分

創業大正2年の登録有形文化財。数々のドラマ、映画、CMでのロケ地です。浴室で使う水は、肌あたりのやわらかな天然地下水です。シルキーバス、あつ湯、水風呂など温度の差と感触の違いを感じながら湯上がりには鯉の泳ぐ池を見ながらくつろげます。

檜原温泉センター数馬の湯　檜原村



JR武蔵五日市駅より西東京バスの「数馬行き」にて約1時間「温泉センター」バス停にて下車

登山客や観光客の汗を流す立ち寄りスポットとして親しまれる日帰り施設です。入浴に加え、食事や買い物、リラクゼーションまで幅広く楽しめます。



温泉
三頭山の麓から湧き出る天然温泉を、内湯や露天風呂で楽しめます。木のぬくもりが広がる浴場で、四季の景観を眺めながら寛げます。



レストラン
名物の鹿肉天ぷらや特産こんにゃなど、檜原村の味覚を四季の彩りと共に堪能できる食事処です。



農産物売り場
地元の農家が育てる採れたての季節野菜が並ぶ直売コーナーです。



リラクゼーション
足の裏で体を踏みほぐす名物の「足圧整体」などで、湯上がりの体を癒やせます。

スパジアムジャポン　東久留米市

近隣の駅4箇所から無料シャトルバスが運行



関東最大級の規模を誇る巨大な日帰り大型温浴施設です。広大な館内には岩盤浴エリアや多様なリラクゼーション、フードコートなどを備え、一日中楽しめるアミューズメント空間となっています。



温泉
名水百選と同じ水源の天然温泉と15種類もの多彩なお風呂を楽しめます。名物の「高濃度炭酸泉」や名水を使った水風呂など、水にこだわった湯処が魅力です。



IN THE FOREST（岩盤浴ラウンジ）
森の中にいるようなグランピング気分も味わえる岩盤浴専用ラウンジです。コミック3万冊完備しています。



岩盤浴
薬石や岩塩など多彩な天然石を使い、効能が異なる5つのエリアでじっくり温まれます。



FOOD COURT
フードコートとは考えられないクオリティとお手頃な価格でお客様に笑顔と満足感をご提供致します。

天然温泉ロテン・ガーデン　町田市



橋本駅南口より送迎バスで約10分

町田市にある、天然温泉や岩盤浴を楽しめる日帰り温浴施設です。和風と洋風の浴室を日替わりで楽しめるほか、食事処や漫画が揃う休憩スペースも備え、一日ゆったりと過ごせます。



温泉
地下1,381mから汲み上げる琥珀色の天然温泉が特徴です。屋上の天望露天風呂では、空を眺めながら源泉掛け流しの湯を楽しめます。



岩盤浴
温度と湿度が異なる2つの部屋を備え、好みに合わせてゆったりと岩盤浴を楽しめます。



お食事処
和食とカフェの2か所を備え、湯上がりの食事やひと休みを楽しめます。



休憩スペース
約1万冊の漫画やボードゲームが揃うほか、リクライニングルームでゆっくり寛げます。

鶴の湯　調布市



京王線西調布駅徒歩7分

1952年創業。
2026年4月に改装開店し、バレルサウナやミストサウナ、湯上がりのクラフトビールを楽しめる銭湯です。

旭湯　府中市



京王線府中駅徒歩6分

富士山のペンキ絵が迎える銭湯です。ジェットやバイブラ、サウナを備え、日曜・祝日には薬湯も楽しめます。

愛らんどセンター御神火温泉　大島



伊豆大島の天然温泉を活用し、大型船の到着に合わせて早朝から営業している日帰り施設です。館内には各種お風呂や温泉プール、レストラン、休憩室などを備え、島旅の立ち寄りスポットとして親しまれています。



温泉
伊豆大島の火山が育んだ天然温泉を大浴場や打たせ湯で満喫できます。サウナやジャグジー、寝湯など多彩なお風呂で旅の疲れを解きほぐせます。



プール
海を望む開放的な大空が特徴の、温泉を活用した25mの室内プールです。



レストラン
大島名物のべっこう丼や明日葉うどんなど、伊豆大島ならではの郷土料理を雲の大広間でゆったり味わえます。



大広間
湯上がりにゆったり寛げる広々とした雰囲気の空間で、食事を楽しんだり船旅の疲れを休めたりできます。

ふるさと体験ビレッジ「ふるさとの湯」　三宅島



三宅島の南西部に位置し、太平洋に沈む夕陽を眺められる日帰り温泉施設です。内湯や露天風呂、休憩室を備え、同じ敷地内には「ふるさと味覚館（レストラン）」もあり、入浴とあわせて食事も楽しめます。

温泉
茶色がかった湯が特徴のナトリウム－塩化物温泉です。内湯に加え、温度が低めの露天風呂もあり、ゆったりと湯浴みを楽しめます。

夕陽の眺望
島の南西部ならではの、太平洋に沈む美しい夕陽を眺められるロケーションが魅力です。

ふるさと味覚館 宙-SOLA-
同じ敷地内にあるレストランです。温泉とあわせて、昼食や夕食に利用できます。

休憩室
入浴後にひと休みできる休憩室を備えています。

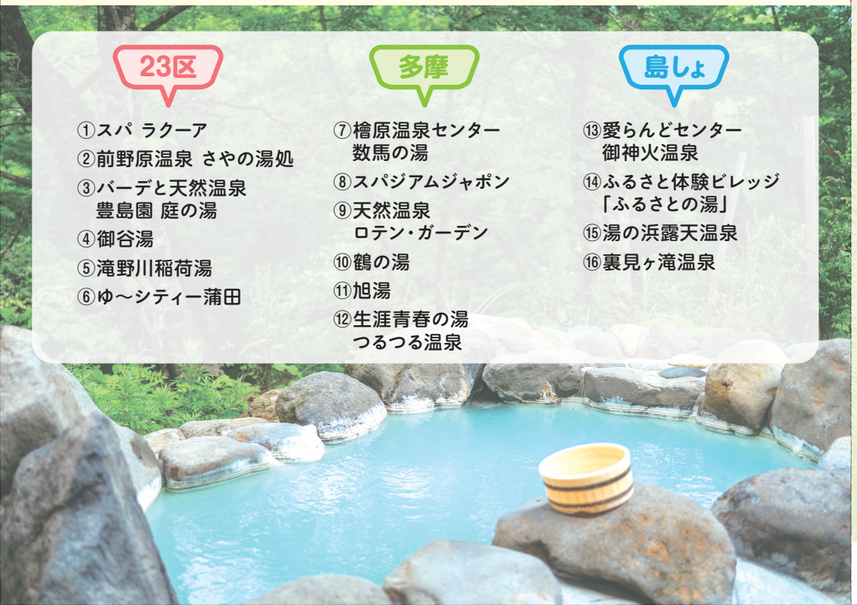
新島
湯の浜露天温泉

島の特産品コーが石でできた古代ギリシャ建築風の温泉です。24時間、年中無休、無料で楽しめます。
島の西側に位置し、夕日も楽しめます。
天気がいい日は天の川が見られるかもしれません。

八丈島
裏見ヶ滝温泉

1994年創業　八丈町中之郷地区に位置する露天温泉で、滝を見下ろしながら入浴ができる温泉です。
湯煙・滝音・森の空気を全身で感じられる開放型の温泉です。





23区

①スパ ラクーア
②前野原温泉 さやの湯処
③バーデと天然温泉 豊島園 庭の湯
④御谷湯
⑤滝野川稲荷湯
⑥ゆ～シティー蒲田

多摩

⑦檜原温泉センター 数馬の湯
⑧スパジアムジャポン
⑨天然温泉 ロテン・ガーデン
⑩鶴の湯
⑪旭湯
⑫生涯青春の湯 つるつる温泉

島しょ

⑬愛らんどセンター 御神火温泉
⑭ふるさと体験ビレッジ「ふるさとの湯」
⑮湯の浜露天温泉
⑯裏見ヶ滝温泉

会場で体験できる湯



23区 **大田区**

ゆ～シティー蒲田

JR蒲田駅東口から徒歩約5分

蒲田駅から徒歩約5分、天然温泉の黒湯をはじめとした7種類の多彩なお風呂を楽しめる銭湯です。地下120mから汲み上げる色の濃い黒湯を半露天風呂で楽しめるほか、ジャグジーや電気風呂、サウナなども備えています。館内には食事や休憩ができるホールもあり、湯上がりの時間もゆったりと過ごせます。



YCKホール

湯上がりに食事や飲み物を楽しめる、無料の休憩スペースです。舞台カラオケも備え、お風呂と合わせて楽しめます。



人気メニュー「生ビールと餃子のセット」

黒湯で体を温めた後に飲む一杯は格別。餃子も肉汁たっぷりでビールとの相性は抜群。



多摩 **日の出町**

生涯青春の湯 つるつる温泉

【平日の場合】
① JR五日市線の終点「武蔵五日市駅」を下車
西東京バス「つるつる温泉行」に乗車し約20分

【土曜休日の場合】
① JR五日市線の終点「武蔵五日市駅」を下車
西東京バス「つるつる温泉行」に乗車し約20分
② JR青梅線の終点「青梅駅」を下車
西東京バス「つるつる温泉行」に乗車し約20分

日の出山の麓に位置する、豊かな自然に囲まれた日帰り温泉施設です。
都会の喧騒から離れた静かな立地にあり、心身ともにゆったりとリフレッシュできます。
日の出山や御岳山へのハイキングコースに近く、登山の拠点や帰りの立ち寄りスポットとしても親しまれています。



パノラマ食堂

108畳の大広間や豊かな緑を望むパノラマ食堂で、ゆったりと過ごせます。地元の日の出トマトを使った名物「赤いうどん」をはじめ、地場産野菜や清流の恵みを活かした料理を味わえます。



休憩室

20畳の無料休憩スペースのほか、3室各10畳の有料の休憩室がございます。
ゆっくりとくつろげます。

TCVB 公益財団法人 東京観光財団



TOKYO しゅうゆ～ MAP

まわって、つかって、ほっこり。

大都会も自然も海もある
東京を旅しよう！

TOKYO 周穫祭 2026