

# ナイトアロガゼーション

アロマオイルのセルフマッサージで  
疲れた体を癒しませんか？

## アロガゼーションとは

体の中には、リンパ液が流れています。  
疲労や寒さ・ストレスなどの影響を受けやすいリンパ液の  
流れを、マッサージをすることで活性化させ、  
体に不必要な異物・老廃物を排出するテクニックです。  
アロマオイルの効用も同時に期待できます。  
ぜひ癒しの時間を体験してみませんか？

アロマオイルは、

「ローズウッド」「レモンユーカリ」「セラニウム」の3種類から選べます。

日時 10月5日（月）19：30～20：30  
参加料 一般1,850円 65歳以上1,670円 減額1,490円（税込）  
※受講当日の納入となります。予めご了承ください。  
※上記受講料はオイル代を含んだ料金となっています。  
※障がいをお持ちの方は減額料金となります。各種手帳をご提示ください。

対象 16歳以上の男女  
指導員 小島 留美子 指導員  
定員 10名（定員を超えての申込がある場合は抽選となります。）  
申込期間 9月7日（月）～ 9月30日（水）

抽選日 10月1日（木）  
受付窓口またはお電話にてお申し込ください。

持ち物 バスタオル（※ヨガマットの上に敷きます）、汗拭きタオル  
（オイルを使用するため、気になる方はハンドタオルをご持参ください）  
上は首筋・肩が開いているもの。下は短パン・ジャージ等の動きやすい服装、

その他 ※水着（セパレートの上等）着用可 靴下、飲み物、靴袋  
※当日10分前までに受付・納入をお済ませください。  
※2階多目的室へお集まりください。  
※ロッカーを使用される方は別途50円が必要です。  
※教室の前後にプールをご利用される方は別途施設利用料が必要です。  
※受講をキャンセルされる方は当施設までご連絡ください。  
※当教室はリハビリを目的としたものではありません。

9月28日（月）は施設整備日  
のため受付いたしません。



《申込み・問合せ先》**豊平公園温水プール**



豊)美園6条1丁目1-1

☎(011)813-6556

地下鉄『豊平公園』駅3番出口徒歩3分 無料駐車場有

札幌市温水プールグループ指定管理者

一般財団法人 札幌市スポーツ協会

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します