

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、

「ベルガモット」「レモンユーカリ」「ゼラニウム」の3種類から選べます。

日時 2月5日（月）19：30～20：30
参加料 一般 1,050円 65歳以上の方 750円 障がいのある方 600円
※記載されている金額は税込金額となっております。
※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おります。

12月18日（月）は施設整備日のため
お申し込みできません。

対象 16歳以上
指導員 小島 留美子
定員 10名（定員を超えた場合、抽選となる場合があります）
抽選 1月15日（月）※落選者のみお電話いたします。
申込期間 12月4日（月）～ 1月14日（日） 10：00～20：00
受付窓口またはお電話にてお申込ください。
追加申込 空きがある場合、1月16日（火）9：00より順次受付いたします。
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、
※水着（セパレートの上等）着用可 靴下、飲み物、靴袋
その他 ※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。



＜申込み・問合せ先＞

豊平公園温水プール

札幌市豊平区美園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