

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 5月12日(月) 19:30~20:30
参加料 一般 1,100円 65歳以上の方 800円 障がいのある方 650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。

対象 16歳以上
指導員 小島 留美子
定員 11名(定員を超えた場合、抽選となります)
抽選 4月21日(月) ※落選者のみお電話いたします。
申込期間 4月7日(月) ~ 4月20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、4月22日(火)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

R7年度 ナイトアロガゼーション
日程表

※6月の日程が変更となりました

期	月	月日	曜日
1期	4月	4月7日	月
2期	5月	5月12日	
3期	6月	6月23日	
4期	7月	7月7日	
	8月	お休み	
5期	9月	9月1日	
6期	10月	10月6日	
7期	11月	11月10日	
8期	12月	12月1日	
	1月	お休み	
9期	2月	2月2日	
10期	3月	3月2日	