

# 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」「セラニウム」の3種類から選べます。

日時 11月10日(月) 19:30~20:30

会場 豊平公園温水プール

受講料 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。

会場 豊平公園温水プール 2階多目的室

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)

申込期間 10月6日(月)~10月19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。

抽選 10月20日(月) ※落選者のみお電話いたします。

追加申込 空きがある場合、10月21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 ※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。  
※当教室よりハベリを目的としたものではありません。



《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   |    |