

# 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 第4期 2026年7月6日(月) 19:30~20:30  
会場 豊平公園温水プール 2階多目的室

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。

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 6月8日(月)~6月21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 6月22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、6月23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。  
※当教室はリハビリを目的としたものではありません。

6月15日(月)は施設整備  
日のためお申し込みできま  
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

R8年度(2026度)  
ナイトアロガゼーション 日程表

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