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	第8期　２０２６年１２月７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います。
対　　象	高校生以上
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	１１月２日（月）～１１月１５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	１１月１６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、１１月１７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。



≪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