

光B&G海洋センター 10月プール予定表 2024/9/15 現在

曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1火		アクア健康 初心者一般			SP			学童		STL	水中エアビクス	
2水		国保水中WK	水中WK			STL		学童			初心者一般	
3木		ダイエットWK			STL		SP	学童	学童			初心者一般
4金		リラックスWK	初心者一般		STL		SP	学童			初心者一般	
5土			SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
6日		幼児 ①9:30~/②10:30~				SP						
7月	休館日											
8火		アクア健康 初心者一般			SP			学童		STL	水中エアビクス	
9水		国保水中WK	水中WK			STL		学童			初心者一般	
10木		ダイエットWK			STL		SP	学童	学童			初心者一般
11金		リラックスWK	初心者一般		STL		SP	学童			初心者一般	
12土			SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
13日		幼児 ①9:30~/②10:30~				SP						
14月	休館日											
15火	休館日											
16水		国保水中WK	水中WK				STL	学童			初心者一般	
17木		ダイエットWK			STL		SP	学童	学童			初心者一般
18金		リラックスWK	初心者一般		STL		SP	学童			初心者一般	
19土			SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
20日		幼児 ①9:30~/②10:30~				SP						

光B&G海洋センター 10月プール予定表 2024/9/15 現在

曜日	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
21月	休館日											
22火		アクア健康 初心者一般			SP			学童		STL	水中エアビクス	
23水		国保水中WK	水中WK				STL	学童			初心者一般	
24木		ダイエットWK			STL		SP	学童	学童			初心者一般
25金		リラックスWK	初心者一般		STL		SP	学童			初心者一般	
26土			SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
27日		幼児 ①9:30~/②10:30~				SP						
28月	休館日											
29火		アクア健康 初心者一般			SP			学童		STL	水中エアビクス	
30水		国保水中WK	水中WK				STL	学童			初心者一般	
31木		ダイエットWK			STL		SP	学童	学童			初心者一般

サービスプログラム・ショートタイムレッスンのお知らせ

サービスプログラム (水中ウォーキング)

曜日	時間
火	14:00~14:30
木	14:00~14:30
金	14:00~14:30
土	10:30~11:00
日	14:00~14:30

ショートタイムレッスン (スイム)

曜日	時間
火	18:00~18:30
水	15:00~15:30
木	11:00~11:30
金	12:00~12:30

光B&G海洋センター 10月健康ルーム予定表 2024/9/15 現在

曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1火													
2水			SP										
3木													
4金			SP										
5土		筋膜リリース 9:00~9:45											
6日	休館日												
7月	休館日												
8火													
9水			SP										
10木													
11金			SP										
12土		筋膜リリース 9:00~9:45											
13日	休館日												
14月	休館日												
15火	休館日												
16水			SP										
17木			SP										
18金			SP										
19土		筋膜リリース 9:00~9:45											
20日	休館日												

光B&G海洋センター 10月健康ルーム予定表 2024/9/15 現在

曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
21月	休館日												
22火													
23水			SP										
24木			SP										
25金			SP										
26土		筋膜リリース 9:00~9:45											
27日	休館日												
28月	休館日												
29火													
30水			SP										
31木			SP										

~サービスプログラム~ (各30分)

水	木	金
11:15~11:45	10:00~10:30	9:30~10:00

【お知らせ】

筋膜リリース 【休館日について】
9月15日(火)につきましては前日が祝日営業の為、振替休館日とさせていただきます。

土 【ペアストレッチについて】
9月12日~10月15日より担当スタッフが研修で不在となる為、10月17日(金)以降から再開となります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが何卒宜しくお願い申し上げます。

9:00~9:45

◆お問い合わせ先◆ 光B&G海洋センター
横芝光町光B&G海洋センター ホームページ
TEL 0479-84-3510
FAX 0479-84-3511
指定管理者
株式会社フクシ・エンタープライズ
hikari-shiosai.com

