

	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 木												
2 金												
3 土												
4 日												
5 月												
6 火												
7 水	振替 休館日											
8 木												
9 金												
10 土												
11 日												
12 月	休館日											
13 火												
14 水												
15 木												
16 金												
17 土												
18 日												
19 月	休館日											
20 火												

ウェア販売会
インボディ測定会5/6まで!!

★5/1~6 スイムカウンセリング実施中★

★こどもの日 中学生以下はプール無料★

休館日

休館日

	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 水												
22 木												
23 金												
24 土												
25 日												
26 月	休館日											
27 火												
28 水												
29 木												
30 金												
31 土												

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)

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

小学校による専門使用時は15時~15時30分での実施となります。

ショートタイムレッスン (スイム)

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

ポールストレッチとは??
円柱のポールの上に仰向けの姿勢を取りながらゆっくり手足を動かす
リラクゼーションストレッチです。
ストレッチポールに仰向けになるだけで猫背の改善や骨格を整えることができるため、自然と人間本来のS字カーブの背骨になり、
背筋が伸びたよい姿勢になります。
体幹も鍛えられるので、姿勢をよくしたい方にもおすすめします。

	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 木	ウェア販売会開催 4/27~5/6まで												
2 金													
3 土													
4 日													
5 月													
6 火													
7 水	振替 休館日												
8 木													
9 金													
10 土													
11 日													
12 月	休館日												
13 火													
14 水													
15 木													
16 金													
17 土													
18 日													
19 月	休館日												
20 火													

	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 水													
22 木													
23 金													
24 土													
25 日													
26 月	休館日												
27 火													
28 水													
29 木													
30 金													
31 土													

~サービスプログラム~ (各30分)

水
11:15~11:45

お問い合わせ先
横芝光町光B&G海洋センター
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

