

光B & G海洋センター 3月プール予定表 2025/2/20 現在

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 土		SP			初心者・一般		学童	学童		初心者・一般	初心者・一般	中高生
2 日		幼児 (19:30~21:00)			SP							
3 月	休館日											
4 火		アqua健康 初心者・一般			SP			学童	STL		水中エビビクス	
5 水		国保 水中WK						学童			初心者・一般	
6 木		ダイエットWK	STL					学童			初心者・一般	
7 金		リラックスWK	初心者・一般	STL				学童			初心者・一般	
8 土					SP			学童			初心者・一般	中高生
9 日		幼児 (19:30~21:00)			SP							
10 月	休館日											
11 火		アqua健康 初心者・一般			SP			級テスト	STL		水中エビビクス	
12 水		水中WK						級テスト			初心者・一般	
13 木		ダイエットWK	STL					級テスト			初心者・一般	
14 金		リラックスWK	初心者・一般	STL				級テスト			初心者・一般	
15 土					SP			級テスト			初心者・一般	中高生
16 日		幼児 (19:30~21:00)			SP							
17 月	休館日											
18 火		アqua健康 初心者・一般			SP			学童	STL		水中エビビクス	
19 水		水中WK						学童			初心者・一般	
20 木									STL		初心者・一般	

光B & G海洋センター 3月プール予定表 2025/2/20 現在

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 金		リラックスWK	初心者・一般	STL				SP			級テスト	初心者・一般
22 土											級テスト	初心者・一般
23 日		幼児			SP			初心者・一般			初心者・一般	中高生
24 月	休館日											
25 火		アqua健康 初心者・一般						SP			学童	STL
26 水		水中WK									学童	水中エビビクス
27 木		ダイエットWK	STL						SP		学童	初心者・一般
28 金		リラックスWK	初心者・一般	STL					SP		学童	初心者・一般
29 土											学童	初心者・一般
30 日		幼児			SP			初心者・一般			初心者・一般	中高生
31 月	休館日											

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

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

光B & G海洋センター 3月健康ルーム予定表 2025/2/20 現在

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

光B & G海洋センター 3月健康ルーム予定表 2025/2/20 現在

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

~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

筋膜リリース 3/15~SP

土	土
9:00~9:45	10:00~10:30

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
 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

