

光B & G海洋センター

2月プール予定表

2026/1/18 現在

		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 上		1 2 3 4 5 6	SP		初心者・一般		学童	学童			初心者 一般	初心・一般 中高生	
2 日		1 2 3 4 5 6	幼児 ①9:30~/②10:30~		SP								
3 月		1 2 3 4 5 6											
4 火													
5 水		1 2 3 4 5 6	国保 水中WK	水中 WK		STL		学童			初心者 一般		
6 木		1 2 3 4 5 6	ダイエット WK	STL	SP		学童	学童			初心者・一般		
7 金		1 2 3 4 5 6	リラックス WK	初心者 一般	STL	SP		学童			初心者 一般		
8 土		1 2 3 4 5 6	SP		初心者・一般		学童	学童			初心者 一般	初心・一般 中高生	

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

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		2月健康ルーム予定表												2026/1/18 現在	
		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 上		筋膜リリース 9:00~9:45								マシン レクチャー					
休館日															
5 水		SP													
								マシン レクチャー							
8 上		筋膜リリース 9:00~9:45							マシン レクチャー						
～サービスプログラム～ (各30分)				◇◇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				光B & G海洋センター ホームページ 							
水															
11:15～11:45															

・マシンレクチャー…スタッフがマシンの正しい使い方をレクチャーします。
※予約制/無料