

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

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
21	土		SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生	
22	日	幼児 ①9:30~/②10:30~				SP							
23	月												
24	火	休 館 日											
25	水	国保水中WK	水中WK						学童			初心者一般	
26	木	ダイエットWK	STL			SP			学童			初心者一般	
27	金	リラックスWK	初心者一般	STL		SP			学童			初心者一般	
28	土		SP						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	

水中エアロビクスご参加の皆様へ
2/24が休館日の為、水中エアロビクスはお休みとなります。
振替日の実施を検討いたしましたが
担当講師の都合により、2/3・10・17の3日間となります。
皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ございませんが、
ご理解・ご協力の程お願いいたします。

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


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		
21	土	設備リリース 9:00~9:45		マシン レクチャー														
22	日																	
23	月																	
24	火	休 館 日																
25	水	SP																
26	木							マシン レクチャー										
27	金																	
28	土	設備リリース 9:00~9:45		マシン レクチャー														

～サービスプログラム～
（各30分）

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

光B & G海洋センター
ホームページ


・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