



光B＆G海洋センター		1月プール予定表										2025/12/24 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	木	年始休館											1
2	金												2
3	土												3
4	日												4
5	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7	水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
9	金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	火	休館日											1
14	水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
16	金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
17	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
18	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
19	月	休館日											1
20	火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

光B＆G海洋センター		1月プール予定表										2025/12/24 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	水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
22	木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23	金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
24	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
25	日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
26	月	休館日											1
27	火	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
28	水	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
29	木	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30	金	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
31	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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		1月健康ルーム予定表										2025/12/24 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	木	★ルームマシンレクチャー開催★ スタッフによるトレーニングマシンの正しく、効果的な使い方をレクチャーします！ 使い方が合っているのかわからない、効果を感じない方は是非一度ご参加ください！ <div></div> <div>毎週火曜日 15:00～15:30 毎週木曜日 13:00～13:30 毎週土曜日 15:00～15:30</div> <div></div> 各日程定員【3名】 ●事前予約制● 申し込み開始：2026年1月5日（月）12：00～ 予約方法：フロント又はお電話にて受付 受講費：無料/別途ルーム利用料 <small>※一般でご利用されている方もいらっしゃる中での実施となりますので状況に応じてガイダンス内容は変わってきます。</small>												
2	金													
3	土													
4	日													
5	月													
6	火	<div>GT</div>												
7	水	<div>SP</div>												
8	木	<div>GT</div>												
9	金													
10	土	<div>ボールストレッチ 9:00～9:45</div>	<div>GT</div>											
11	日													
12	月													
13	火	休 館 日												
14	水	<div>SP</div>												
15	木	<div>GT</div>												
16	金													
17	土	<div>ボールストレッチ 9:00～9:45</div>	<div>GT</div>											
18	日													
19	月	休 館 日												
20	火	<div>GT</div>												

光B & G海洋センター		1月健康ルーム予定表												2025/12/24	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	水														
22	木														
23	金														
24	土	ボールストレッチ 9:00～9:45													
25	日														
26	月	休 館 日													
27	火														
28	水														
29	木														
30	金														
31	土	ボールストレッチ 9:00～9:45													

～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	