

光B＆G海洋センター		10月プール予定表										2026/9/19 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		ストレッチ&水中WK	STL			SP		学童	学童			初心者・一般
2	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP		学童			初心者一般	
3	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心・一般中高生
4	日		幼児 ①9:30～/②10:30～				SP						
5	月	休館日											
6	火		アクア健康	初心者一般			SP		学童		STL	水中 170ピクス	
7	水		国保水中WK	水中WK				STL				初心者一般	
8	木		ストレッチ&水中WK	STL			SP		学童	学童			初心者・一般
9	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP		学童			初心者一般	
10	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心・一般中高生
11	日		幼児 ①9:30～/②10:30～				SP						
12	月	休館日											
13	火	休館日											
14	水		国保水中WK	水中WK				STL				学童	初心者一般
15	木		ストレッチ&水中WK	STL			SP		学童	学童			初心者・一般
16	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP		学童			初心者一般	
17	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心・一般中高生
18	日		幼児 ①9:30～/②10:30～				SP						
19	月	休館日											
20	火		アクア健康	初心者一般			SP		学童		STL	水中 170ピクス	

光B & G海洋センター				10月プール予定表										2026/9/19 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		国保 水中WK	水中 WK						学童		初心者 一般			
22	木		ストレッチ & 水中WK	STL		SP			学童	学童		初心者・一般			
23	金		リラックス WK	初心者 一般	STL		SP			学童		初心者 一般			
24	土			SP			初心者・一般		学童	学童		初心者 一般	初心・一般 中高生		
25	日		幼児 ①9:30～/②10:30～			SP									
26	月	休 館 日													
27	火		アクア 健康	初心者 一般		SP				学童		水中 エアビクス			
28	水		国保 水中WK	水中 WK				STL				初心者 一般			
29	木		ストレッチ & 水中WK	STL		SP			学童	学童		初心者・一般			
30	金		リラックス WK	初心者 一般	STL		SP			学童		初心者 一般			
31	土			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	
18:00～18:45	15:00～15:45	11:00～11:45	12:00～12:45	

光B & G海洋センター		10月健康ルーム予定表												2026/9/19 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														
2	金														
3	土	ボール ストレッチ													
4	日														
5	月	休 館 日													
6	火														
7	水					SP									
8	木														
9	金														
10	土	ボール ストレッチ													
11	日														
12	月														
13	火	休 館 日													
14	水					SP									
15	木														
16	金														
17	土	ボール ストレッチ													
18	日														
19	月	休 館 日													
20	火														

光 B & G 海洋センター				10月健康ルーム予定表										2026/9/19 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						SP									
22	木															
23	金															
24	土	ボール ストレッチ														
25	日															
26	月	休 館 日														
27	火															
28	水						SP									
29	木															
30	金															
31	土	ボール ストレッチ														

～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

