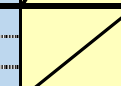
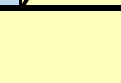
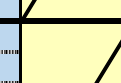
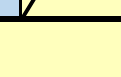


光 B & G 海洋センター			11月プール予定表										2026/10/18 現在			
			10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00		
1 日	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6	幼児 ①9:30～/②10:30～						SP								
2 月	休 館 日															
	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
6																
3 火	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
4 水	1															
	2		国保 水中WK	水中 WK						学童			初心者 一般			
	3															
	4							STL								
	5															
	6															
5 木	1															
	2															
	3															
	4															
	5		ストレッチ& 水中WK	STL				SP		学童	学童		水中 170℃ クス	初心者・一般		
	6															
6 金	1															
	2															
	3															
	4															
	5		リラックス WK	初心者 一般	STL			SP					初心者 一般			
	6															
7 土	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		SP							学童	学童		初心者 一般	初心者・一般 中高生		
8 日	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6	幼児 ①9:30～/②10:30～						SP								
9 月	休 館 日															
	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
6																
10 火	1															
	2															
	3															
	4															
	5		アクア 健康	初心者 一般				SP		学童		STL	水中 170℃ クス			
	6															
11 水	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		国保 水中WK	水中 WK					STL		学童		初心者 一般			
12 木	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		ストレッチ& 水中WK	STL				SP		学童	学童		初心者・一般			
13 金	1															
	2															
	3															
	4															
	5		リラックス WK	初心者 一般	STL			SP			学童		初心者 一般			
	6															
14 土	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		SP							学童	学童		初心者 一般	初心者・一般 中高生		
15 日	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6	幼児 ①9:30～/②10:30～						SP								
16 月	休 館 日															
	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
6																
17 火	1															
	2															
	3															
	4															
	5		アクア 健康	初心者 一般				SP		学童		STL	水中 170℃ クス			
	6															
18 水	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		国保 水中WK	水中 WK					STL		学童		初心者 一般			
19 木	1															
	2															
	3															
	4															
	5															
	6		ストレッチ& 水中WK	STL				SP		学童	学童		初心者・一般			
20 金	1															
	2															
	3															
	4															
	5		リラックス WK	初心者 一般	STL			SP		学童			初心者 一般			
	6															

光 B & G 海洋センター			11月プール予定表										2026/10/18 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	1									学童	学童					
	2															
	3		SP													
	4															
	5															
	6															
22 日	1									初心者・一般						
	2															
	3															
	4		幼児 ①9:30～/②10:30～													
	5															
	6															
23 月	1									SP						
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
24 火	1		休 館 日													
	2		休 館 日													
	3		休 館 日													
	4		休 館 日													
	5		休 館 日													
	6		休 館 日													
25 水	1		国保 水中WK	水中 WK								学童				
	2															
	3															
	4									STL						
	5															
	6															
26 木	1									学童	学童					
	2															
	3		ストレッチ & 水中WK	STL												
	4															
	5															
	6															
27 金	1		リラックス WK	初心者 一般	STL								学童			
	2															
	3															
	4									SP						
	5															
	6															
28 土	1									学童	学童					
	2															
	3		SP													
	4															
	5															
	6															
29 日	1									初心者・一般						
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
30 月	1									SP						
	2															
	3															
	4															
	5															
	6															
			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	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	

○水中エアロビクスご参加の皆様へ○
水中エアロビクス教室にご参加いただきありがとうございます。
11/3(火)分の振替を11/5(木)
11/24(火)分の振替を11/26(木)に実施いたします。
皆さまのご参加をお待ちしております。

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

光 B & G 海洋センター			11月健康ルーム予定表										2026/10/18	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	ボール ストレッチ													
22															
23	月														
24			休 館 日												
25	水	SP													
26															
27	金														
28															
29	日														
30			休 館 日												

～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					

【ポールストレッチ教室】
日程：11/7～1/16まで
毎週土曜日（11/7、14、21、12/5、12、19、1/9、16）全8回
時間：9：00～9：45
場所：光しおさい公園・健康ルーム
参加費：一般 6,000円 65歳以上 4,500円
定員：6名 ※定員になり次第、受付終了