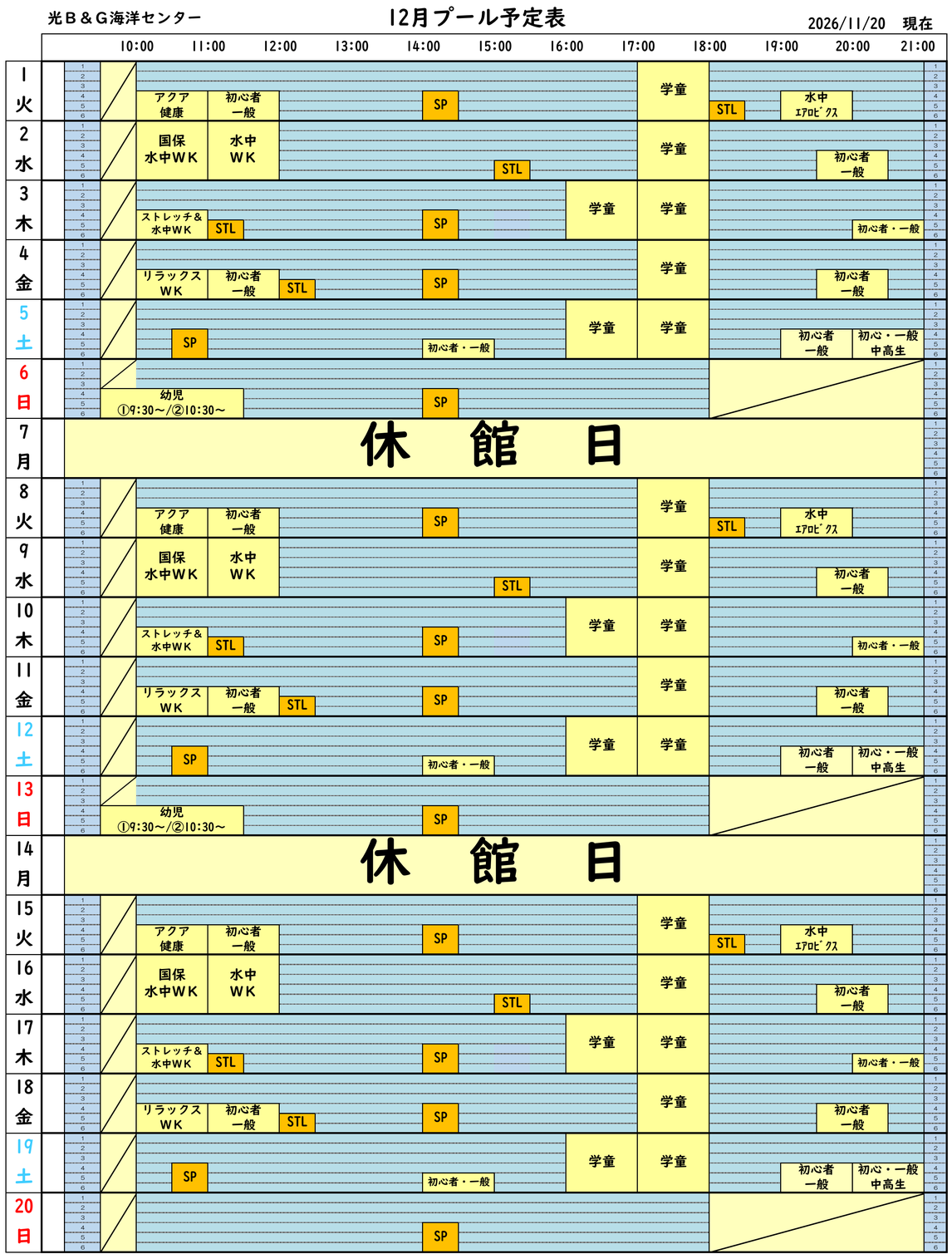
光Ｂ＆Ｇ海洋センター

12月プール予定表

2026/11/20　現在



光Ｂ＆Ｇ海洋センター

12月プール予定表

2026/11/20　現在



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

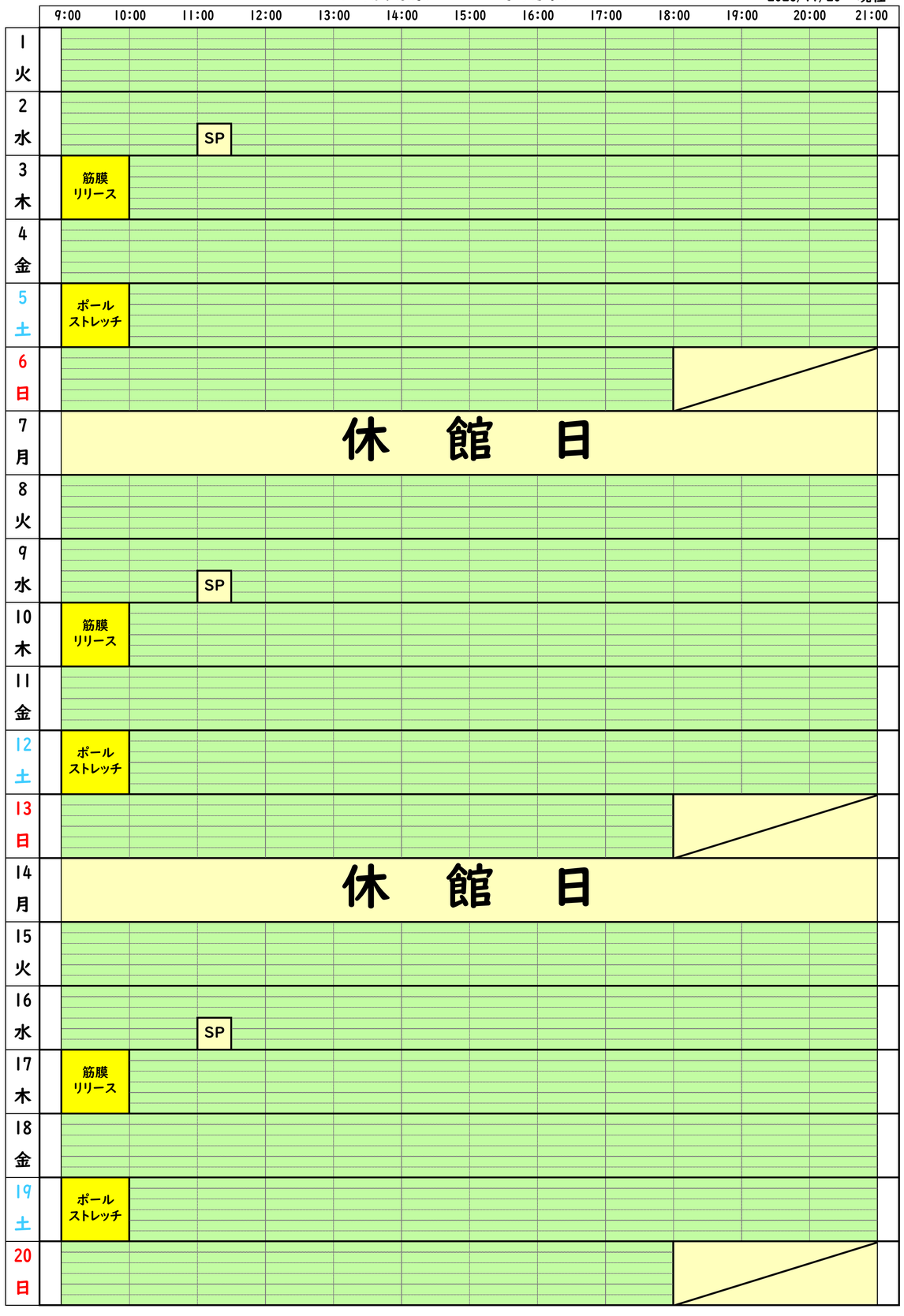
ショートタイムレッスン（スイム）

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

12月健康ルーム予定表

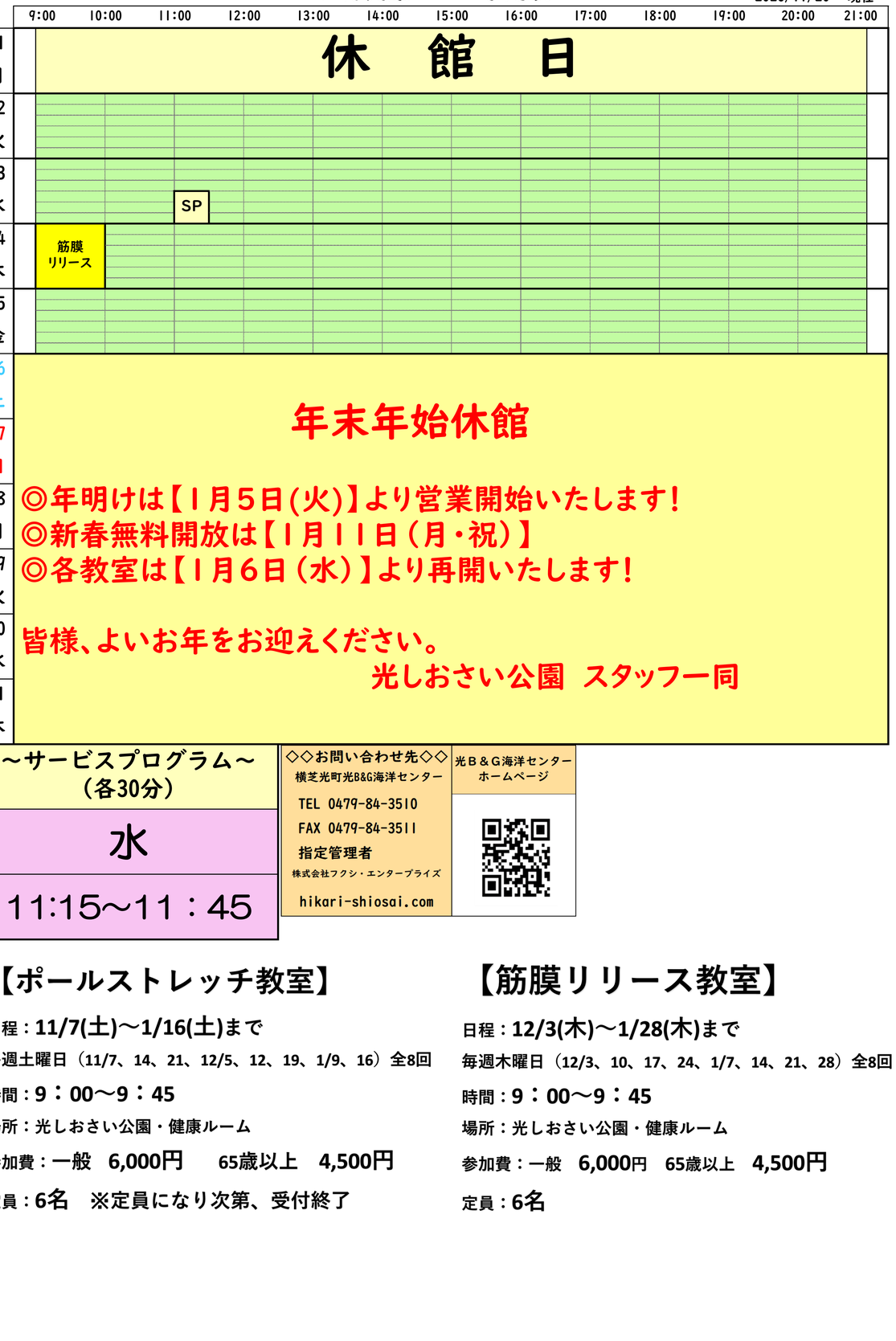
2026/11/20　現在



光Ｂ＆Ｇ海洋センター

12月健康ルーム予定表

2026/11/20　現在



～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

【ポールストレッチ教室】

日程：11/7(土)～1/16(土)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

【筋膜リリース教室】

日程：12/3(木)～1/28(木)まで
毎週木曜日（12/3、10、17、24、1/7、14、21、28）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