

光B & G 海洋センター		8月プール予定表										2026/7/19 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	土	1 2 3 4 5 6		SP						夏短期		初心者・一般 初心者・一般 初心者・一般 初心者・一般 初心者・一般	
2	日	1 2 3 4 5 6											
3	月	1 2 3 4 5 6		幼児 ①9:30～/②10:30～		SP							
4	火	1 2 3 4 5 6		成人短期 バタフライ	成人短期 平泳ぎ	ちびっこデー							
5	水	1 2 3 4 5 6		アクア 健康	初心者 一般		SP			学童	STL	水中 170ピクス	
6	木	1 2 3 4 5 6										初心者・一般	
7	金	1 2 3 4 5 6		ストレッチ& 水中WK	STL		SP			学童			
8	土	1 2 3 4 5 6		リラックス& 水中WK	初心者 一般	STL		SP				初心者・一般 初心者・一般	
9	日	1 2 3 4 5 6		幼児 ①9:30～/②10:30～		SP							
10	月	1 2 3 4 5 6				ちびっこデー							
11	火	1 2 3 4 5 6											
12	水	1 2 3 4 5 6											
13	木	1 2 3 4 5 6											
14	金	1 2 3 4 5 6											
15	土	1 2 3 4 5 6											
16	日	1 2 3 4 5 6											
17	月	1 2 3 4 5 6		成人短期 バタフライ	成人短期 平泳ぎ	ちびっこデー							
18	火	1 2 3 4 5 6		アクア 健康	初心者 一般		SP			学童	STL	水中 170ピクス	
19	水	1 2 3 4 5 6		国保 水中WK	水中 WK			STL		学童		初心者・一般	
20	木	1 2 3 4 5 6		ストレッチ& 水中WK	STL		SP			学童		初心者・一般	

光B & G 海洋センター		8月プール予定表										2026/7/19 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	金	1 2 3 4 5 6		リラックス& 水中WK	初心者 一般	STL		SP		学童		初心者・一般	
22	土	1 2 3 4 5 6		SP				初心者・一般		学童	学童	初心者・一般 初心者・一般 初心者・一般	
23	日	1 2 3 4 5 6		幼児 ①9:30～/②10:30～		SP							
24	月	1 2 3 4 5 6		成人短期 バタフライ	成人短期 平泳ぎ	ちびっこデー							
25	火	1 2 3 4 5 6		アクア 健康	初心者 一般		SP			学童	STL	水中 170ピクス	
26	水	1 2 3 4 5 6		国保 水中WK	水中 WK			STL		学童		初心者・一般	
27	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	
28	金	1 2 3 4 5 6		リラックス& 水中WK	初心者 一般	STL		SP		学童		初心者・一般	
29	土	1 2 3 4 5 6		SP				初心者・一般		学童	学童	初心者・一般 初心者・一般	
30	日	1 2 3 4 5 6		幼児 ①9:30～/②10:30～		SP							
31	月	1 2 3 4 5 6		成人短期 バタフライ	成人短期 平泳ぎ	ちびっこデー							

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	

・8/10(月)～16(日)は、教室のみ休講となります。

・ちびっこデーは、浮き具などを無料で貸出いたします。
時間は、13:00～15:00までとなります。

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

光B & G 海洋センター					8月健康ルーム予定表										2026/7/19 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	金					ボール ストレッチ										
22	土															
23	日															
24	月															
25	火															
26	水			SP												
27	木															
28	金					ボール ストレッチ										
29	土															
30	日															
31	月															

～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
