

光B & G 海洋センター 7月プール予定表 2026/6/19 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 水	国保水中WK	水中WK		町内小学校による専用使用	STL			学童			初心者一般	
2 木	ストレッチ&水中WK	STL		SP			学童	学童			初心者一般	
3 金	リラックスWK	初心者一般	STL		町内小学校による専用使用	SP		学童			初心者一般	
4 土		SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生	
5 日	幼児 ①9:30~②10:30~					SP						
6 月	休館日											
7 火	アクア健康	初心者一般		町内小学校による専用使用	SP			学童	STL		水中 170ピク	
8 水	町内小学校による専用使用	水中WK		町内小学校による専用使用	STL			学童			初心者一般	
9 木	ストレッチ&水中WK	STL		SP			学童	学童			初心者一般	
10 金	リラックスWK	初心者一般	STL		町内小学校による専用使用	SP		学童			初心者一般	
11 土		SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生	
12 日	幼児 ①9:30~②10:30~					SP						
13 月	休館日											
14 火	アクア健康	初心者一般		町内小学校による専用使用	SP			学童	STL		水中 170ピク	
15 水	町内小学校による専用使用	水中WK		町内小学校による専用使用	STL			学童			初心者一般	
16 木	ストレッチ&水中WK	STL		SP			学童	学童			初心者一般	
17 金	リラックスWK	初心者一般	STL		SP			学童			初心者一般	
18 土		SP			初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生	
19 日	幼児 ①9:30~②10:30~					SP						
20 月										無料開放デー (プール・健康ルーム) 10:00~18:00		

光B & G 海洋センター 7月プール予定表 2026/6/19 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 火	アクア健康	初心者一般				SP			学童	STL	水中 170ピク	
22 水	国保水中WK	水中WK				STL			学童		初心者一般	
23 木	ストレッチ&水中WK	STL				SP			学童		初心者一般	
24 金	リラックスWK	初心者一般	STL			SP			学童		初心者一般	
25 土		SP				初心者一般			学童		初心者一般	初心・一般 中高生
26 日	幼児 ①9:30~②10:30~					SP						
27 月	成人短期	成人短期			ちびっこデー							
28 火	アクア健康	初心者一般				SP			夏短期	STL	水中 170ピク	
29 水		水中WK						夏短期			初心者一般	
30 木	ストレッチ&水中WK	STL				SP			夏短期		初心者一般	

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
15:00~15:30	14:00~14:30	15:00~15:30	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

- ・7/22(水)・29(水)・30(木)は、10:00~11:00まで幼児プールは使用不可となります。
- ・7/16(木)以降のサービスプログラムは14:00~14:30の時間帯で行います。

光B & G 海洋センター 7月健康ルーム予定表 2026/6/19 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 水			SP										
2 木													
3 金						ボールストレッチ							
4 土	筋膜リリース												
5 日													
6 月	休館日												
7 火													
8 水			SP										
9 木													
10 金						ボールストレッチ							
11 土	筋膜リリース												
12 日													
13 月	休館日												
14 火													
15 水			SP										
16 木													
17 金						ボールストレッチ							
18 土	筋膜リリース												
19 日													
20 月													無料開放デー (プール・健康ルーム) 10:00~18:00

光B & G 海洋センター 7月健康ルーム予定表 2026/6/19 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 火													
22 水			SP										
23 木													
24 金						ボールストレッチ							
25 土	筋膜リリース												
26 日													
27 月													
28 火													
29 水				SP									
30 木													
31 金						ボールストレッチ							

~サービスプログラム~ (各30分)

水

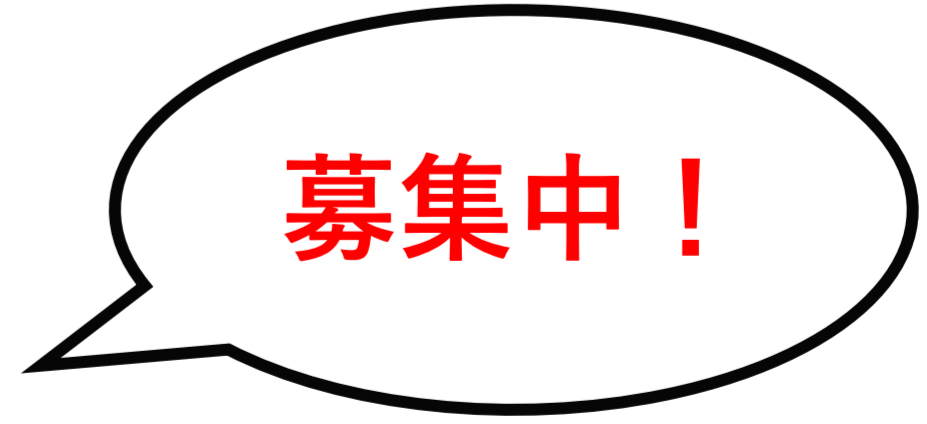
11:15~11:45

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



【ポールストレッチ教室】



日程：7/3~8/27まで
毎週土曜日 (7/3、10、17、24、31、8/7、21、27) 全8回
時間：13:00~13:45
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