

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

| 光B＆G海洋センター |   | 7月プール予定表 |                      |           |       |        |        |       |       |       |       | 2026/7/17 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<br>健康            | 初心者<br>一般 |       | SP     |        |       | 学童    |       | STL   | 水中<br>170ピクス |               |
| 22         | 水 |          | 国保<br>水中WK           | 水中<br>WK  |       |        | STL    |       | 学童    |       |       | 初心者<br>一般    |               |
| 23         | 木 |          | ストレッチ&<br>水中WK       | STL       |       | SP     |        |       | 学童    |       |       | 初心者・一般       |               |
| 24         | 金 |          | リラックス&<br>水中WK       | 初心者<br>一般 | STL   |        | SP     |       | 学童    |       |       | 初心者<br>一般    |               |
| 25         | 土 |          |                      | SP        |       |        | 初心者・一般 |       | 学童    |       |       | 初心者<br>一般    | 初心者・一般<br>中高生 |
| 26         | 日 |          | 幼児<br>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<br>健康            | 初心者<br>一般 |       | SP     |        |       | 夏短期   |       | STL   | 水中<br>170ピクス |               |
| 29         | 水 |          |                      | 水中<br>WK  |       |        | STL    |       | 夏短期   |       |       | 初心者<br>一般    |               |
| 30         | 木 |          | ストレッチ&<br>水中WK       | STL       |       | SP     |        |       | 夏短期   |       |       | 初心者・一般       |               |
| 31         | 金 |          | リラックス&<br>水中WK       | 初心者<br>一般 | STL   |        | SP     |       | 夏短期   |       |       | 初心者<br>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 |             |

・7/16(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。

・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

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

| 光B & G海洋センター |   |            |       | 7月健康ルーム予定表 |       |              |       |       |       |       |       |       |       | 2026/7/17 |  | 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<br>ストレッチ |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 25           | 土 | 筋膜<br>リリース |       |            |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 26           | 日 |            |       |            |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 27           | 月 |            |       |            |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 28           | 火 |            |       |            |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 29           | 水 |            |       | SP         |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 30           | 木 |            |       |            |       |              |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |
| 31           | 金 |            |       |            |       | ボール<br>ストレッチ |       |       |       |       |       |       |       |           |  |    |

|                       |                                                                                                                          |                                                                                                               |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ～サービスプログラム～<br>(各30分) | ◇◇お問い合わせ先◇◇<br>横芝光町光B&G海洋センター<br>TEL 0479-84-3510<br>FAX 0479-84-3511<br>指定管理者<br>株式会社フクシ・エンタープライズ<br>hikari-shiosai.com | 光B＆G海洋センター<br>ホームページ<br> |
| 水                     |                                                                                                                          |                                                                                                               |
| 11:15～11:45           |                                                                                                                          |                                                                                                               |

## 【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

募集中！