

光B & G海洋センター 4月プール予定表 2026/3/21 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			水中WK					学童			初心者一般	
2 木		ダイエットWK	STL		SP			学童		水中170ピク	初心者一般	
3 金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP		学童			初心者一般	
4 土			SP					学童		初心者一般	初心・一般 中高生	
5 日				SP								
6 月	休館日											
7 火		アクア健康	初心者一般		SP			学童	STL		水中170ピク	
8 水			水中WK					学童			初心者一般	
9 木		ダイエット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		SP		学童			初心者一般	
11 土			SP					学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
12 日				SP								
13 月	休館日											
14 火		アクア健康	初心者一般		SP			学童	STL		水中170ピク	
15 水			水中WK					学童			初心者一般	
16 木		ダイエット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					学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
19 日				SP								
20 月	休館日											

光B & G海洋センター 4月プール予定表 2026/3/21 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			水中WK					学童			初心者一般	
23 木		ダイエットWK	STL		SP			学童	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					学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
26 日				SP								
27 月	休館日											
28 火		アクア健康	初心者一般		SP			学童	STL		水中170ピク	
29 水		ポールストレッチ & 水中WK										
30 木												

ショートタイムレッスン (スイム)

火	水	木	金
18:00~18:30	15:00~15:30	11:00~11:30	12:00~12:30

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

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。
 3/31分の振替を4/2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。

○ゴールデンウィークイベント○
 ・4/29(水)~ウェア販売会スタート ・4/29(水)ポールストレッチ&水中WK
 ・4/30(木)~スイムカウンセリング ・4/30(木)~体組成測定スタート

光B & G海洋センター 4月健康ルーム予定表 2026/3/21 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													
4 土		ポールストレッチ 9:30~10:15											
5 日													
6 月	休館日												
7 火													
8 水			SP										
9 木													
10 金													
11 土		ポールストレッチ 9:30~10:15											
12 日													
13 月	休館日												
14 火													
15 水			SP										
16 木													
17 金													
18 土		ポールストレッチ 9:30~10:15											
19 日													
20 月	休館日												

光B & G海洋センター 4月健康ルーム予定表 2026/3/21 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													
25 土		ポールストレッチ 9:30~10:15											
26 日													
27 月	休館日												
28 火													
29 水													
30 木													

~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

