

光 B & G 海洋センター		10月プール予定表										2026/10/14 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	木		ストレッチ&水中WK	STL					学童	学童			初心者・一般
2	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP			学童			初心者一般
3	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心者・一般
4	日		幼児				SP						
5	月		休館日										
6	火		アクア健康	初心者一般			SP			学童	STL	水中170ピクス	
7	水		国保水中WK	水中WK						学童		初心者一般	
8	木		ストレッチ&水中WK	STL			SP			学童	学童		初心者一般
9	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP			学童		初心者一般	
10	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心者・一般
11	日		幼児				SP						
12	月												
13	火		休館日										
14	水		国保水中WK	水中WK						学童		初心者一般	
15	木		ストレッチ&水中WK	STL			SP			学童	学童	水中170ピクス	初心者一般
16	金		リラックスWK	初心者一般	STL		SP			学童		初心者一般	
17	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心者・一般
18	日		幼児				SP						
19	月		休館日										
20	火		アクア健康	初心者一般			SP			学童	STL	水中170ピクス	

光 B & G 海洋センター			10月プール予定表										2026/10/14 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	水				水中 WK					学童			初心者 一般	
22	木							STL						
22	木				ストレッチ & 水中WK	STL		SP		学童	学童		初心者・一般	
23	金				リラックス WK	初心者 一般	STL		SP		学童		初心者 一般	
24	土													
24	土									学童	学童		初心者 一般	初心者・一般 中高生
25	日													
25	日				幼児			SP						
25	日				①9:30～/②10:30～									
26	月	休 館 日												
27	火				アクア健康	初心者 一般		SP		学童		水中 エアビクス		
28	水				国保 水中WK	水中 WK				学童			初心者 一般	
29	木							STL						
29	木				ストレッチ & 水中WK	STL		SP		学童	学童		初心者・一般	
30	金				リラックス WK	初心者 一般	STL		SP		学童		初心者 一般	
31	土									学童	学童		初心者 一般	初心者・一般 中高生

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		10月健康ルーム予定表										2026/10/14 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	木														
2	金														
3	土	ボール ストレッチ													
4	日														
5	月	休 館 日													
6	火														
7	水				SP										
8	木														
9	金														
10	土	ボール ストレッチ													
11	日														
12	月														
13	火	休 館 日													
14	水				SP										
15	木														
16	金														
17	土	ボール ストレッチ													
18	日														
19	月	休 館 日													
20	火														

光 B & G 海洋センター				10月健康ルーム予定表										2026/10/14 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	水					SP											
22	木																
23	金																
24	土	ボール ストレッチ															
25	日																
26	月	休 館 日															
27	火																
28	水					SP											
29	木																
30	金																
31	土	ボール ストレッチ															
～サービスプログラム～ (各30分)				◇◇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 			
水																	
11:15～11:45																	