

光B＆G海洋センター			9月プール予定表										2026/8/21 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 火	1										学童			
	2													
	3													
	4		アクア健康	初心者一般			SP						水中 170ピクス	
	5										STL			
	6													
2 水	1													
	2													
	3													
	4		国保 水中WK	水中 WK									初心者 一般	
	5													
	6								STL					
3 木	1													
	2													
	3													
	4		ダイエット WK				SP			学童	学童			初心者・一般
	5			STL										
	6													
4 金	1													
	2													
	3													
	4		リラックス WK	初心者 一般			町内小学校による 専用使用		SP		学童			初心者 一般
	5				STL									
	6													
5 土	1													
	2													
	3													
	4													
	5			SP						学童	学童			初心者 一般
	6												初心者・一般 中高生	
6 日	1													
	2													
	3													
	4													
	5			幼児 ①9:30～/②10:30～			SP							
	6													
休館日														
8 火	1													
	2													
	3													
	4		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			水中 170ピクス
	5										STL			
	6													
9 水	1													
	2													
	3													
	4		国保 水中WK	水中 WK			町内小学校による 専用使用				学童			初心者 一般
	5													
	6								STL					
10 木	1													
	2													
	3													
	4		ダイエット WK					SP			学童	学童		
	5			STL										初心者・一般
	6													
11 金	1													
	2													
	3													
	4		リラックス WK	初心者 一般			町内小学校による 専用使用		SP		学童			初心者 一般
	5				STL									
	6													
12 土	1													
	2													
	3													
	4													
	5			SP						学童	学童			初心者 一般
	6												初心者・一般 中高生	
13 日	1													
	2													
	3													
	4													
	5			幼児 ①9:30～/②10:30～			パラカヌー練習会の為、プール利用は13:00までとなります。							
	6													
休館日														
15 火	1													
	2													
	3													
	4		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			水中 170ピクス
	5										STL			
	6													
16 水	1													
	2													
	3													
	4		国保 水中WK	水中 WK										初心者 一般
	5													
	6								STL					
17 木	1													
	2													
	3													
	4		ダイエット WK					SP			学童	学童		
	5			STL										初心者・一般
	6													
18 金	1													
	2													
	3													
	4		リラックス WK	初心者 一般			町内小学校による 専用使用		SP		学童			初心者 一般
	5				STL									
	6													
19 土	1													
	2													
	3													
	4													
	5			SP						学童	学童			初心者 一般
	6												初心者・一般 中高生	
20 日	1													
	2													
	3													
	4													
	5			幼児 ①9:30～/②10:30～			SP							
	6													

光B＆G海洋センター		9月プール予定表										2026/8/21	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	月												
22	火												
23	水												
24	木	休館日											
25	金		リラックス WK	初心者一般	STL		SP			学童		初心者 一般	
26	土			SP					学童	学童		初心者一般	初心・一般 中高生
27	日		幼児 ①9:30～/②10:30～				SP						
28	月	休館日											
29	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ピクス
30	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	

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	

～サービスプログラム 時間変更のお知らせ～

学校授業の実施に伴い、下記の日程はサービスプログラムの実施時間を変更いたします。

【対象日】

9月4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金)・29日(火)

【実施時間】

15:00～15:30

通常の実施時間とは異なりますので、お間違えのないようご注意ください。

皆さまにはご不便をおかけしますが、

ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

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

光B & G 海洋センター		9月健康ルーム予定表											2026/8/21	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	月													
22	火													
23	水													
24	木	休 館 日												
25	金													
26	土	ボール ストレッチ												
27	日													
28	月	休 館 日												
29	火													
30	水													

～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		

【ボールストレッチ教室】

日程：9/5～10/31まで

毎週土曜日（9/5、19、26、10/3、10、17、24、31）全8回

時間：9：00～9：45

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