

光B & G海洋センター				9月プール予定表										2026/8/19 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	火	1 2 3 4 5 6	アクア健康	初心者一般		SP			学童		STL	水中 170ピクス			
2	水	1 2 3 4 5 6	国保 水中WK	水中WK					学童			初心者一般			
3	木	1 2 3 4 5 6	ダイエットWK	STL		SP		学童	学童			初心者一般			
4	金	1 2 3 4 5 6	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			
5	土	1 2 3 4 5 6		SP		初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心者一般 中高生			
6	日	1 2 3 4 5 6	幼児 ①9:30～/②10:30～			SP									
7	月	休館日													
8	火	1 2 3 4 5 6	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			
9	水	1 2 3 4 5 6	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			
10	木	1 2 3 4 5 6	ダイエットWK	STL			SP		学童	学童		初心者一般			
11	金	1 2 3 4 5 6	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			
12	土	1 2 3 4 5 6		SP		初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心者一般 中高生			
13	日	1 2 3 4 5 6	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。										
14	月	休館日													
15	火	1 2 3 4 5 6	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			
16	水	1 2 3 4 5 6	国保 水中WK	水中WK				STL	学童			初心者一般			
17	木	1 2 3 4 5 6	ダイエットWK	STL		SP		学童	学童			初心者一般			
18	金	1 2 3 4 5 6	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			
19	土	1 2 3 4 5 6		SP		初心者一般		学童	学童		初心者一般	初心者一般 中高生			
20	日	1 2 3 4 5 6	幼児 ①9:30～/②10:30～			SP									

光B & G 海洋センター		9月プール予定表										2026/8/19 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	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	

光B & G 海洋センター		9月健康ルーム予定表												2026/8/19 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	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											2026/8/19 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	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