

スポーツクラブネサンス福島 プール使用レーン一覧表

	月					火					水					木					金					土					日																								
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1																									
9:30	プール開放は10:00からとなります。																																																						
10:00																										9:30～11:30 ジュニア スイミング スクール					9:00 ～ 11:00 ジュニア スイミング スクール																								
10:30	10:30～11:00 La・La AQUA					10:00 ～ 10:50 親子ベビー					10:30～11:00 La・La AQUA					10:00 ～ 10:50 親子ベビー																				10:00 ～ 11:15 マスターズ スクール																			
11:00																																																							
11:30	11:10～12:10 成人 スイミング スクール					11:10 ～ 12:10 成人 スイミング スクール					11:10 ～ 12:10 成人 スイミング スクール					11:30～12:00 水中ジョギング																				11:15 ～ 11:45 成人 バーンナル																			
12:00																																														11:30 ～ 12:20 親子ベビー									
12:30	12:15 ～ 12:45 成人 バーンナル					12:15～12:45 水中ウォーキング 30					12:15 ～ 12:45 成人 バーンナル					12:15 ～ 12:45 成人 バーンナル																				12:30～13:00 成人バーンナル																			
13:00	13:00 ～ 13:45 水中運動 スクール					13:00 ～ 14:00 エンジョイ マスターズ					13:00～ 14:00 成人 スイミング スクール					13:00～14:00 成人 スイミング スクール																				13:00 ～ 13:30 成人 バーンナル																			
13:30																																									13:00～ 14:00 特別 休館会														
14:00																																																							
14:30	14:30 ～ 15:00 成人 バーンナル					14:00 ～ 15:00 膝腰 スクール					13:45 ～ 15:00 マスターズ スクール					14:15～ 14:45 水中ウォー キング					14:30 ～ 15:00 成人 バーンナル					13:30～16:30 ジュニア スイミング スクール					15:00 ～ 15:30 成人 バーンナル																								
15:00																																																							
15:30																																																							
16:00																																																							
16:30																																																							
17:00																																																							
17:30																																																							
18:00	16:15～20:15 ジュニア スイミング スクール					15:15～20:15 ジュニア スイミング スクール					16:15～20:15 ジュニア スイミング スクール					16:15～20:15 ジュニア スイミング スクール																																							
18:30																																																							
19:00																																																							
19:30																																																							
20:00																																																							
20:30																																																							
21:00						20:30 ～ 21:00 成人 バーンナル										20:30 ～ 21:30 スペシャル マスターズ																																							
21:30																																																							
22:00																																																							
22:30																																																							
プールエリアのご利用は22:30までです。																																																							
ご不明な点は スタッフまで お気軽に お尋ねください。																																																							
※状況により、使用レーン数は変更となる場合がございます。																																																							

フリートレーニングレーン	ご自由にお使いいただくレーンです。お客様同士接触のないよう譲り合ってください。
お योगレーン	25mを泳がれる方優先のレーンです。
初心者レーン	泳いでも歩いても良いレーンです。途中で立ち止まりながらご利用いただけます。

2026年7月改定