

# TISトレジム 2024年4月～ レッスンスケジュール

厚生労働大臣認定健康増進施設 東郷町イーストプラザいこまい館

TISトレジム ☎0561-37-5812

	月曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日		日曜日
	スタジオA	サーキット	スタジオB	運動浴	スタジオA	サーキット	スタジオB	運動浴	スタジオA	サーキット	スタジオB	運動浴	スタジオA	サーキット	スタジオB	運動浴	スタジオA	運動浴	スタジオA
9:30	ストレッチ ボール 9:30~9:50				からだ コーディネーション 9:30~9:50				筋膜 リフレッシュ 9:30~9:50				ストレッチ ボール 9:30~9:50						
10:00	TISシニア ベースステップ 斉藤	サーキット20 10:00~10:20	TISシニア アクティブケア 牧野			サーキット20 10:00~10:20	TISシニア ベースエアロ 斉藤		入門 ボディシェイブ 10:00~10:20		TISシニア チェアヨガ 荒木	子ども水中教室	入門エアロ 10:00~10:20	美 TISシニア 元気アップ 伊藤	TISシニア ベースヨガ 富永	子ども水中教室	TISシニア ストレッチ& トレーニング 岩城	子ども水中教室	ゆったり ストレッチ 10:30~10:50
11:00	入門エアロ 11:00~11:20	美 TISシニア リフレッシュヨガ 三輪	TISシニア リラックス ストレッチ 荒木		チェアフラ 10:30~10:50				ボディシェイブ 10:25~10:55	サーキット20 10:30~10:50			リズムボール 11:00~11:30		TISシニア チャレンジエアロ 佐々木	TISシニア アクア レジスタンス 永田	TIS大人 ストレッチ& トレーニング 岩城	子ども水中教室	部位別 トレーニング 11:00~11:20
12:00	美 TISシニア コアdeシェイブ うたこ 野々山				TISシニア フラストレッチ 山下				フロアバレエ 11:15~11:45				美 TISシニア コアdeシェイブ うたこ 野々山	サーキット20 11:30~11:50	11:10~11:50		ストレッチ バレエ 野村		
13:00	ゆったり ストレッチ 13:00~13:30		TIS大人 チャレンジ エアロ 斉藤		ステップ 12:00~12:20				TIS大人 VIPR 吉川				入門ヨガ 13:00~13:20				入門 ステップ 13:00~13:20	子ども水中教室	太極拳 健武会 13:00~13:30
14:00	ダンベル トレーニング 13:40~14:00	美 TISシニア うたこ 野々山	TIS大人 フロアバレエ 荒木	アクアダンス 13:30~14:00	ショートVIPR 12:30~12:50				TIS大人 Moveヨガ 村上	サーキット20 14:00~14:20			シェイプUP ボール 13:30~13:50				部位別 トレーニング 13:30~13:50	めだか1	
15:00	ボディシェイブ 14:15~14:45		TIS大人 アクア レジスタンス 佐々木		TIS大人 ボディケア 三輪	レギュラー サーキット 13:15~13:45			ストレッチ ボール 15:00~15:20				TIS大人 ピラティス 石田				バラエティ レッスン 14:00~14:30	子ども水中教室	バラエティ レッスン 14:00~14:30
16:00	TISシニア 筋膜リフレッシュ 石田		TIS大人 バレトン 荒木	子ども水中教室 14:30~15:15	TIS大人 パワーヨガ 三輪				子ども水中教室 15:00~15:45				TIS大人 シェイプエアロ 佐々木				子ども水中教室 15:00~15:45	子ども水中教室	
17:00	ストレッチ ボール 16:00~16:20			めだか1	ゆったり ストレッチ 16:00~16:20				子ども水中教室 16:00~16:20				ゆったり ストレッチ 16:00~16:20				子ども水中教室 16:00~16:20	めだか2	
18:00				子ども水中教室					子ども水中教室								子ども水中教室	イルカ1	
19:00	入門エアロ 19:00~19:20			めだか2					子ども水中教室								子ども水中教室	イルカ2	
20:00	TIS大人 ボディメイク 村上			子ども水中教室					子ども水中教室								子ども水中教室	イルカ3	
21:00	ストレッチ& トレーニング 岩城			子ども水中教室					子ども水中教室								子ども水中教室	イルカ2	
					骨盤修正ヨガ 有賀 18:45~19:15								部位別 トレーニング 19:00~19:20						
					入門 ボディシェイブ 19:00~19:20								TIS大人 調整ヨガ 志尾 19:30~20:15						
					TIS大人 Night yoga 三輪 19:30~20:15								空手サイズ 岩城 20:30~21:00						
					部位別 トレーニング 20:30~20:50														

レッスンスケジュールは  
スマホ・タブレットでも  
ご確認いただけます！



▲レッスンスケジュール

**無料レッスン** フロントにて整理券をお取りください。  
(レッスン開始10分前に配布します)

**TIS大人** 登録制の有料レッスン(45分間)

**TISシニア** 登録制の有料レッスン(40分間)

**子ども  
水中教室**

【TISトレジム営業時間】 9:00~22:00 (日曜日は18:00まで・火曜休館)