

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		TISシニア フラストレッチ 山下		TISシニア ボディケア 三輪		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 うたこつ 野々山				ステップ 12:00～12:20					ステップ サーキット 12:00～12:30			TIS大人 ベーシック ステップ 斉藤				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		TIS大人 ボディケア 三輪	レギュラー サーキット 13:15～13:45			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 うたこつ+ 野々山	TIS大人 フロアバレエ 荒木	13:30～14:00 アクアダンス	TIS大人 チャレンジ ステップ 佐々木				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				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
15:00	TISシニア 筋膜リフレッシュ 石田		TIS大人 バレトン 荒木		TIS大人 パワーヨガ 三輪				ストレッチ ボール 15:00～15:20				TIS大人 ピラティス 石田				TIS大人 シェイプエアロ 佐々木		
16:00	ストレッチ ボール 16:00～16:20			子ども水中教室 めだか1	ゆったり ストレッチ 16:00～16:20							子ども水中教室 めだか1	ゆったり ストレッチ 16:00～16:20				子ども水中教室 めだか2	子ども水中教室 めだか1	
17:00				子ども水中教室 めだか2								子ども水中教室 イルカ1					子ども水中教室 イルカ1	子ども水中教室 めだか3	
18:00				子ども水中教室 イルカ								子ども水中教室 イルカ2					子ども水中教室 イルカ2	子ども水中教室 イルカ2	
19:00	入門エアロ 19:00～19:20				入門 ボディシェイブ 19:00～19:20				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						
20:00	TIS大人 ボディメイク 村上 19:30～20:15				TIS大人 Night yoga 三輪 19:30～20:15				ストレッチ バレエ 野村 19:30～20:00				TIS大人 調整ヨガ 志尾 19:30～20:15						
21:00	ストレッチ& トレーニング 岩城 20:30～21:00				部位別 トレーニング 20:30～20:50								空手サイズ 岩城 20:30～21:00						

レッスンスケジュールは
スマホ・タブレットでも
ご確認くださいませ!



▲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)