

TISトレジム 2025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	美容健康	スタジオB	運動浴	スタジオA	美容健康	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1 斉藤	サーキット20 10:00～10:20 美 バランスボール	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		入門エアロ 10:00～10:20		TISシニア チェアヨガ 荒木	子ども水中教室 らっこ	入門エアロ 10:00～10:20	TISシニア 元氣アップ 伊藤	TISシニア ベースヨガ 富永	子ども水中教室 らっこ	TISシニア ストレッチ& トレーニング 岩城		子ども水中教室 らっこ1	ゆったり ストレッチ 10:30～10:50
11:00	TISシニア ベースステップ2 斉藤	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		ステップ 11:00～11:20		TISシニア ボディケア 三輪		TISシニア ボディシェイプ 吉川		TIS大人 ベーシックエアロ 斉藤 11:00～11:45		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 11:10～11:50	TISシニア アクア レジスタンス 永田 11:20～12:00	TIS大人 ストレッチ& トレーニング 岩城 11:00～11:45		子ども水中教室 らっこ2	部位別 トレーニング 11:00～11:20
12:00					TIS大人 ボディシェイプ 吉川 12:00～12:45					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 12:00～12:45				ストレッチ バレエ 野村 12:00～12:30			
13:00	ゆったり ストレッチ 13:00～13:30	美 TISシニア うたコット 三輪 13:10～13:50	TIS大人 チャレンジ エアロ 斉藤 13:00～13:45			サーキット20 13:00～13:20	TIS大人 ボディケア 三輪 13:00～13:45				TIS大人 VIPR 吉川 13:00～13:45	TISシニア 水中 フィットネス 佐々木 13:30～14:10	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 めだか1	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				フロアバレエ 13:30～13:50			アクアダンス 13:30～14:00					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	姿勢改善 ストレッチ 13:30～14:00		
	コアdeシェイプ 14:15～14:45		TISシニア 筋膜リフレッシュ 石田 14:10～14:50		TIS大人 パレトン 荒木 14:00～14:45				TIS大人 リラックスヨガ 荒木 14:00～14:45			TIS大人 フィットネス アクア 佐々木 14:30～15:15					TIS大人 ピラティス 石田 14:00～14:45		子ども水中教室 イルカ1	バラエティ レッスン 14:00～14:30
15:00	TIS大人 チャレンジ ステップ 佐々木 15:00～15:45			子ども水中教室	TIS大人 パワーヨガ 三輪 15:00～15:45			子ども水中教室		サーキット20 15:00～15:20							TIS大人 シェイプエアロ 佐々木 15:00～15:45		子ども水中教室	
16:00	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			めだか	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			めだか			子ども水中教室 めだか2	
				子ども水中教室				子ども水中教室				子ども水中教室				子ども水中教室			子ども水中教室	
17:00				めだか2				イルカ1				めだか2				イルカ1			めだか3	
				子ども水中教室				子ども水中教室				子ども水中教室				子ども水中教室			子ども水中教室	
18:00				イルカ				イルカ2				イルカ				イルカ2			イルカ2	
									骨盤修正ヨガ 有賀 18:15～18:45											
19:00	ダンベル トレーニング 19:00～19:20				ボディシェイプ 19:00～19:20					サーキット20 19:00～19:20			部位別 トレーニング 19:00～19:20							
20:00	TIS大人 Night yoga 三輪 19:30～20:15				TIS大人 エンジョイエアロ 齊藤 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							
	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							
21:00																				

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）

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