

TISトレジム 2025年6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	サークル	スタジオB	運動浴	スタジオA	サークル	スタジオB	運動浴	スタジオA	サークル	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 ポール 9:30~9:50				9:30~9:50 からだ コーディネーション 9:30~9:50				9:30~9:50 筋膜 リフレッシュ 9:30~9:50				9:30~9:50 ストレッチ ポール 9:30~9:50							9:30~9:50 TISシニア ベースステップ1 齊藤 10:10~10:50
10:00 TISシニア ベースステップ1 齊藤 10:10~10:50	美 TISシニア リフレッシュヨガ1 三輪	TISシニア アクティベーション 牧野		10:00~10:20 サークル20 10:10~10:50	TISシニア ベースエアロ 齊藤			10:00~10:20 バランスボール 10:10~10:50	TISシニア チアヨガ 荒木	子ども水中教室	らっこ	10:00~10:20 入門エアロ 10:10~10:50	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	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 齊藤 11:10~11:50	美 TISシニア リフレッシュヨガ2 三輪	TISシニア リラックス ストレッチ 荒木		11:00~11:20 ステップ 11:10~11:50	TISシニア ボディケア 三輪			11:00~11:20 TISシニア ボディシェイプ 吉川	TIS大人 ベーシックエアロ 齊藤			11:00~11:30 リズムボール 富永	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	子ども水中教室	らっこ2	TIS大人 ストレッチ＆ トレーニング 岩城 11:00~11:45	部位別 トレーニング 11:00~11:20	
12:00 ボディシェイプ 12:15~12:45				12:00~12:45 TIS大人 ボディシェイプ 吉川				12:15~12:45 ZUMBA MYON				12:00~12:45 TIS大人 ベーシック ステップ 齊藤				12:00~12:30 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	美 TISシニア うたこット 三輪	TIS大人 チャレンジ エアロ 齊藤		13:00~13:20 サークル20 13:00~13:45	TIS大人 ボディケア 三輪			13:00~13:45 TIS大人 VIPR 吉川				13:00~13:20 アクティブ リング				13:00~13:30 TISシニア 水中 フィットネス 佐々木	子ども水中教室 めだか1	太極拳 健武会 13:00~13:30	
14:00 コアdeシェイプ 14:15~14:45				14:00~14:45 TIS大人 筋膜リフレッシュ 石田				14:00~14:45 TIS大人 バレトン 荒木	13:30~14:00 TIS大人 リラックスヨガ 荒木			14:00~14:45 TIS大人 アクア レジスタンス 佐々木	13:30~14:10 TIS大人 VIPR 吉川				13:30~13:50 TISシニア 水中 フィットネス 佐々木	13:30~14:00 TIS大人 ピラティス 石田	14:00~14:45 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				15:00~15:45 TIS大人 パワーヨガ 三輪				15:00~15:45 TIS大人 パワーヨガ 三輪				15:00~15:45 TIS大人 サークル20 15:00~15:20	14:30~15:15 TIS大人 アクア レジスタンス 佐々木	14:30~15:15 TIS大人 VIPR 吉川			15:00~15:45 TIS大人 シェイプエアロ 佐々木	15:00~15:45 TIS大人 水中 フィットネス 佐々木	14:10~14:40 イルカ1
16:00 ストレッチ ポール 16:00~16:20				16:00~16:20 ゆったり ストレッチ 16:00~16:20				16:00~16:20 TIS大人 パワーヨガ 三輪				16:00~16:20 TIS大人 ストレッチ ポール	15:00~15:20 TIS大人 アクア レジスタンス 佐々木	15:00~15:20 TIS大人 VIPR 吉川			15:00~15:45 TIS大人 シェイプエアロ 佐々木	15:00~15:45 TIS大人 水中 フィットネス 佐々木	13:30~14:00 TIS大人 ピラティス 石田
17:00 18:00 19:00 20:00 21:00				17:00 18:00 19:00 20:00 21:00				17:00 18:00 19:00 20:00 21:00				17:00 18:00 19:00 20:00 21:00							
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				ストレッチ バレエ 野村 19:30~20:00				19:00~19:20 骨盤修正ヨガ 有賀 18:15~18:45				19:00~19:20 TIS大人 部位別 トレーニング 19:00~19:20			レッスンスケジュールは スマートフォン・タブレットでも ご確認いただけます！
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				19:30~20:00 TIS大人 ストレッチ バレエ 野村				19:30~20:15 TIS大人 調整ヨガ 志尾 19:30~20:15				19:30~20:15 空手サイズ 岩城			19:30~20:15 TIS大人 ストレッチ＆ トレーニング 岩城
ストレッチ＆ トレーニング 岩城 20:30~20:50								20:30~21:00 TIS大人 骨盤修正ヨガ 有賀 20:30~21:00				20:30~21:00 TIS大人 ストレッチ バレエ 野村				20:30~21:00 TIS大人 空手サイズ 岩城			20:30~21:00 TIS大人 ストレッチ バレエ 野村

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

TISシニア

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