

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	美 TISシニア リフレッシュヨガ1 三輪	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		バランスボール 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2 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 富永 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																				
	ボディシェイプ 12:15～12:45																			
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		アクティブ リング 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
	ダンベル トレーニング 13:40～14:00																	姿勢改善 ストレッチ 吉村 13:30～14:00		
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																	パラエティ 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																			
16:00	ストレッチ ボール 16:00～16:20																			
17:00																				
18:00																				
19:00	ダンベル トレーニング 19:00～19:20																			
20:00	TIS大人 Night yoga 三輪 19:30～20:15																			
	ストレッチ & トレーニング 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