

TISトレジム 2025年11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	美容健康	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	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		TISシニア ピラティス 石田		TISシニア ベースエアロ1 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	TISシニア ベースエアロ2 斉藤	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	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	TISシニア ベースステップ2 斉藤	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		入門エアロ 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		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	TIS大人 ストレッチ& トレーニング1 岩城		子ども水中教室	部位別 トレーニング 11:00～11:20
12:00						サーキット20 11:30～11:50					11:00～11:45				11:10～11:50	11:20～12:00	ストレッチ パレエ 野村			
13:00	ゆったり ストレッチ 13:00～13:30	TISシニア うたコット 三輪	TIS大人 チャレンジ エアロ 斉藤		部位別 トレーニング 13:00～13:20		TIS大人 ボディケア 三輪		TISシニア ZUMBA MYON		TIS大人 VIPR 吉川		ショートVIPR 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
14:00	ダンベル トレーニング 13:40～14:00	13:10～13:50	13:00～13:45		フロアパレエ 13:30～13:50		13:00～13:45		13:10～13:50		13:00～13:45	TISシニア 水中 フィットネス 佐々木	ストレッチヨガ 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 吉村	めだか1	13:00～13:30
15:00	シェイプUP ボール 14:15～14:45		TISシニア 筋膜リフレッシュ 石田				TIS大人 パレトン 荒木				TIS大人 リラックスヨガ 荒木		リズム エクササイズ 14:00～14:20		TIS大人 ピラティス 石田		パラエティ レッスン 14:10～14:40	13:30～14:00	子ども水中教室	バラエティ レッスン
16:00	TIS大人 チャレンジ ステップ 佐々木				TIS大人 パワーヨガ 三輪					サーキット20 15:00～15:20		TIS大人 フィットネス アクア 佐々木			TIS大人 シェイプエアロ 佐々木				子ども水中教室	
17:00	ストレッチ ボール 16:00～16:20			子ども水中教室	ゆったり ストレッチ 16:00～16:20			めだか	ステップ 15:30～15:50			子ども水中教室	ゆったり ストレッチ 16:00～16:20				めだか2		子ども水中教室	
18:00				子ども水中教室				子ども水中教室	ストレッチ ボール 16:00～16:20			めだか1					めだか3		子ども水中教室	
19:00				子ども水中教室				子ども水中教室				めだか2							子ども水中教室	
20:00				イルカ				イルカ2				イルカ							イルカ2	
21:00									骨盤修正ヨガ 有賀 18:15～18:45											
	TIS大人 Night yoga 三輪 19:00～19:45				TIS大人 ボディシェイプ2 吉川 19:00～19:45								部位別 トレーニング 19:00～19:20							
	TIS大人 ストレッチ& トレーニング2 岩城 20:00～20:45				TIS大人 エンジョイエアロ 斉藤 20:00～20:45								TIS大人 調整ヨガ 志尾 19:30～20:15							
													空手サイズ 岩城 20:30～21:00							

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