

# TISトレジム 2026年4月～ レッスンスケジュール

	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 ベースエアロ1 斉藤		TISシニア ピラティス 石田		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	TISシニア ベースエアロ2 斉藤	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	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 リラククス 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 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1 岩城 11:00~11:45				部位別 トレーニング 11:00~11:20
12:00	ボール エクササイズ 12:15~12:45				TIS大人 ボディシェイプ 増田 12:00~12:45						レギュラー サーキット 12:15~12:45		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	部位別 トレーニング 13:00~13:20 リラククス リング 13:30~13:50	TISシニア うたコト 野々山 13:10~13:50	TIS大人 チャレンジ エアロ 斉藤 13:00~13:45		部位別 トレーニング 13:00~13:20 フロアバレエ 13:30~13:50		TIS大人 ボディケア 三輪 13:00~13:45		ゆったり ストレッチ 13:00~13:30		TIS大人 VIPR 吉川 13:00~13:45		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 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		TISシニア 筋膜リフレッシュ 石田 14:10~14:50				TIS大人 バレトン 荒木 14:00~14:45				TIS大人 リラククスヨガ 荒木 14:00~14:45		リズム エクササイズ 14:00~14:20		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			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				TIS大人 パワーヨガ 三輪 15:00~15:45					サーキット20 15:00~15:20		ステップ 15:30~15:50			TIS大人 シェイプエアロ 佐々木 15:00~15:45		リラククスヨガ 吉村 14:45~15:15			子ども水中教室	
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				ストレッチ ボール 16:00~16:20					ゆったり ストレッチ 16:00~16:20			子ども水中教室 めだかイルカ	
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 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3	
19:00	TIS大人 Night yoga 三輪 19:00~19:45				TIS大人 ボディシェイプ 吉川 19:00~19:45																
20:00	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																
21:00																					

レッスンスケジュールは  
スマホ・タブレットでも  
ご確認いただけます！



▲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)