TISトレジム　2026年10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	ストレッチポール 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				ストレッチポール 9:30～9:50							
10:00	TISシニア ベーステップ1 斉藤 10:10～10:50	TISシニア リフレッシュヨガ1 三輪 10:10～10:50	TISシニア アクティブケア 牧野 10:10～10:50		TISシニア ベースエアロ1 斉藤 10:10～10:50		TISシニア ピラティス 石田 10:10～10:50		バランスボール 10:00～10:20 ボディシェイプ 10:30～10:50	サーキット20 10:30～10:50	TISシニア チェアヨガ 荒木 10:10～10:50	子ども水中教室 らっこ	TISシニア ベースエアロ2 斉藤 10:10～10:50	TISシニア 元気アップ 伊藤 10:10～10:50	TISシニア ベースヨガ 富永 10:10～10:50	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 10:10～10:50		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 ベーステップ2 斉藤 11:10～11:50	TISシニア リフレッシュヨガ2 三輪 11:10～11:50	TISシニア リラックスストレッチ 荒木 11:10～11:50		入門エアロ 11:00～11:20	サーキット20 11:30～11:50	TISシニア ボディケア 三輪 11:10～11:50		TISシニア ボディシェイプ 吉川 11:10～11:50		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	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						TIS大人 ナチュラルヨガ CHIKAE 12:00～12:45		TIS大人 ベーシック ステップ 斉藤 12:00～12:45		TISシニア ファットバーン 服部 12:10～12:50	11:20～12:00	ストレッチ バレエ 12:00～12:30			
13:00	部位別トレーニング 13:00～13:20 リラックスリング 13:30～13:50	TISシニア うたコット 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	TISシニア フィットネスアクア 佐々木 13:30～14:10	TISシニア ナチュラルヨガ CHIKAE 13:10～13:50		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			TIS大人 リズムエクササイズ 横井 13:00～13:45		入門ステップ 13:00～13:20 部位別トレーニング 13:30～13:50	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 フィットネスアクア 佐々木 14:30～15:15			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 14:30～15:15	ストレッチヨガ 14:00～14:30		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 リラックスヨガ 14:45～15:15	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 めだか1	TIS大人 パワーヨガ 三輪 15:00～15:45			子ども水中教室 めだか	サーキット20 15:00～15:20 ステップ 15:30～15:50			子ども水中教室 めだか1			TIS大人 シェイプエアロ 佐々木 15:00～15:45	子ども水中教室 めだか			子ども水中教室 めだかイルカ	
16:00	ストレッチポール 16:00～16:20			子ども水中教室 めだか2	ゆったりストレッチ 16:00～16:20			子ども水中教室 イルカ1	ストレッチポール 16:00～16:20			子ども水中教室 めだか2	ゆったりストレッチ 16:00～16:20			子ども水中教室 イルカ1			子ども水中教室 めだか3	
17:00				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				子ども水中教室 イルカ2			子ども水中教室 イルカ3	
18:00									骨盤修正ヨガ 18:15～18:45											
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				ストレッチバレエ 19:30～20:00				TIS大人 リフレッシュヨガ 有賀 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 齊藤 20:00～20:45								空手サイズ 20:00～20:30							
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）