

TISトレジム2019年4月~9月レッスンスケジュール

| 時間 | 月曜日 | | | | | 水曜日 | | | | | 木曜日 | | | | | 金曜日 | | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | 時間 | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|-------|------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|-------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|---------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------|-------|
| | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | 運動浴 | スタジオA | サーキット | | |
| 9:00 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | スタジオB | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | 運動浴 | スタジオA | サーキット | | 9:00 |
| 9:30 | ホグユルッサ | | | | | TISシニア 歩く基礎 近藤 | ホグユルッサ | | | | ホグユルッサ | | | | | ホグユルッサ | | | | | ホグユルッサ | | | | | ホグユルッサ | | 9:30 |
| 10:00 | スタジオA | TISシニア フラダンス 加藤(久) | サーキット | TISシニア 体力アップ 大島 | TISシニア 水中体力アップ 二村 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | TISシニア スペースヨガ 水谷 | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | TISシニア スペースヨガ 水谷 | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | TISシニア 健康増進 大島 | 運動浴 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | 運動浴 | スタジオA | サーキット | 10:00 | |
| 10:30 | | TISシニア コンディショニング ベーシック① 神戸 | サーキット | | | TISシニア 元気アップ 近藤 | ダンベル チューブ | | TISシニア 水中健康増進 美晴 | | TISシニア スペースヨガ 水谷 | TIS大人 アロマリラックス① 後藤 | | TISシニア 健康増進 大島 | らっこ教室 | シェイプUP ボール | TISシニア アロマリラックス 後藤 | | サーキット | TISシニア 健康アップ① 伊藤 | らっこ教室 | ダンベル チューブ | | らっこ教室 | らっこ教室 | TISシニア ストレッチ& トレーニング 岩城 | サーキット | 10:30 |
| 11:00 | TIS大人 初級エアロ① 斉藤 | TISシニア コンディショニング ベーシック② 神戸 | | TISシニア ピースエアロ 大島 | らっこ教室 | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | TISシニア 水中からだつづ 美晴 | パワーシェイプ 入門 | | サーキット | TISシニア フロアバレエ 荒木 | | TIS大人 初級エアロ 富永 | TISシニア サリヌヨガ 後藤 | | サーキット | TISシニア 健康アップ② 伊藤 | | ストレッチボール | | | TIS大人 ストレッチ& トレーニング 岩城 | サーキット | 11:00 | |
| 11:30 | | | | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | パワーシェイプ 吉川 | TIS大人 ピースヨガ 後藤 | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | TIS大人 フロアバレエ① 荒木 | | | TIS大人 初級エアロ② 斉藤 | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | ZUMBA 原 | TIS大人 アロマリラックス② 後藤 | | TISシニア バレトン 荒木 | | | | | | | TIS大人 ZUMBA 富永 | | ストレッチバレエ 野村 | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | バランスボール | | | | エアロピクス 志村 | TIS EXCEED 別紙カレンダー 参照 | | | | | ショートVIPR 入門 | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | ステップ入門 | | | TIS大人 フロアバレエ② 荒木 | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | TISシニア スペースエアロ 野口 | | | | | TIS大人 ピースヨガ 後藤 | バランスボール | | | | | | | エアロピクス 児玉 | TIS EXCEED 別紙カレンダー 参照 | | 13:00 | |
| 13:30 | ステップ 野口 | | | | | | | | | | | TIS大人 ピラティス 塩見 | | | | | | | | | | | | | めだか1教室 | 太極拳 高田 | 13:30 | |
| 14:00 | | | サーキット | TIS大人 バレトン 荒木 | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | エアロピクス 後藤 | | | TISシニア うたコット 石川・野々山 | | TIS大人 スペースヨガ 後藤 | TIS大人 入門 コンディショニング 神戸 | サーキット | | | | | | TIS大人 シェイプエアロ 児玉 | | イルカ1教室 | バラエティ | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | マインドフルネス | TIS大人 脂防燃焼 エアロ 塩見 | TIS大人 アクアピクス 児玉 | | | TIS大人 アクアピクス& ウォーク 佐藤 | | | | | | | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | ストレッチボール | | | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | ストレッチボール | | | | | TIS大人 サリヌヨガ 後藤 | TIS大人 コンディショニング 神戸 | | | | | | TISシニア 水中フィットネス 美晴 | ストレッチボール | | ストレッチボール | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | めだか1教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | めだか2教室 | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | めだか2教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | イルカ1教室 | めだか3教室 | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | イルカ教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | イルカ教室 | イルカ2教室 | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | ホグユルッサ | | | ワンポイント | ホグユルッサ | | | | | | 骨盤修正ヨガ 有賀 | | | ワンポイント | | ワンポイント | | | | | | | | ワンポイント | ホグユルッサ | | | 19:00 |
| 19:30 | | TIS EXCEED 別紙カレンダー 参照 | | | | | | サーキット | TIS大人 ピースヨガ 水谷 | | ストレッチバレエ 野村 | | | TIS大人 パワーシェイプ 中島 | | TIS大人 ストレッチ& トレーニング 岩城 | | サーキット | | | | | バランスボール | | | | | 19:30 |
| 20:00 | バランスボール | | | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | | | | | | | | | | | | 営業終了18:00 | 20:00 |
| 20:30 | ストレッチボール | | | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | マインドフルネス | | | TIS大人 初級エアロ 彩花 | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | スタジオA | 美容健康 | サーキット | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |

営業終了 22:00 (ジム終了 21:50)

無料 10分

無料 20分

無料 30分

TISシニア教室 40分
定期券購入で2教室まで
無料で参加できます。

TIS大人教室 45分
定期券購入で2教室まで
無料で参加できます。

子ども水中教室

営業時間外



A future of smiles. TIS
東郷町施設サービス株式会社