

環亞瑜珈會館 105台北市南京東路三段337號9-10樓

- ◆ 預約課程專線: (02) 2716-1234
- ◆ 會館營運時間週一至週日06:00-23:00
- ◆ 客服服務時間週一至週五12:00~20:00
- ◆ 例假日,國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw



本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室, 感謝您的支持與配合。

- (B): Beginner 初級課程 (適合從未接觸或對該課程仍生疏之會員)
- (M): Multi-level 普及課 (適合各種程度之會員)
- (A): Advanced 高級課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

A教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0700-0800				(A) 花式轉轉有氧 (A) Wino			
0900-1000	(A) 燃脂泰拳有氧 Muay Thai 李筱娟(Lee)	★0930-1030 (A) 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Chris Shih	★0930-1030 ZUMBA Joanne C	★0930-1030 ZUMBA Cliff	★0815-0915 全方位塑身 Wino		
1105-1205	★1030-1130 SHBAM Hana		★1100-1200 (D) 寶萊場舞蹈 (M) Bollywood Dance Balu	(A) ★1110-1210 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 吳柏樵	★1100-1200 移至KIMIKO教室 (D) 入門佛朗明哥 Flamenco Anna Chen	(A) ★1050-1150 Latino Aerobic(A) Anita	★1100-1200 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion 暫停一次
1230-1330	★1220-1320 國標 You are my everything 3 Samantha	(A) ★1215-1315 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 吳柏樵	國標 Bailando Samba 3 Andrew	(D) Multi Atta Balu	國標 Emotion paso 3 Cody	(A) ★1200-1300 曲線雕塑 Sculpt (B) Anita	★1215-1315 (A) 槓鈴有氧 BODYPUMP Wes
1345-1445	★1330-1430 多功能訓練 Functional training Anselmo	Summer time 3 Andrew	國標 Da Cor Samba 3 Andrea	曲線雕塑 Sculpt (B) 大寶	國標 Unapologetic 3 JJ	★1330-1430 (D) 寶萊場舞蹈 Bollywood Dance Balu	★1330-1430 (A) 舞蹈有氧 BODYJAM Daniel
1500-1600	★1515-1615 Hi Low Anita*	國標 The look of Love 2 Sharon	★1515-1615 (A) 槓鈴有氧 BODYPUMP Chris Shih	拉丁有氧 Latino Aerobic (A) Marco	國標 Basic Samba 1 Andrea	★1445-1545 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) Pony	★1520-1620 國標 I am a good girl 3 JJ
1700-1800	★1630-1730 (D) Free Style (B) 小米*	★1630-1730 超能 55 (M) Nike	★1730-1830 基礎舞蹈 (D) Basic Dance Balu	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1630-1730 動量槓鈴 (M) Logan*	★1600-1700 (D) 肚皮舞 Belly Dance(B) Michelle	★1635-1735 (D) 肚皮舞 (M) Belly Dance Michelle
1800-1900	(D) 雷鬼舞蹈 Dancehall Afro Wesley	國標 Judas Cha Cha 3 Cody	★1845-1945 國標 Salsa la Tortura 3 劉真	(A) X-Party 艾克斯派對 (B) Danny D	(D) Free Style (B) 暫停一次	★1710-1810 (D) 肚皮舞 Belly Dance(B) Michelle	★1910-2010 移至KIMIKO教室 (A) ZUMBA 小蟲
1910-2010	艾克斯派對有氧 (A) X Party (B) Luffy	(D) Dance Party Lucas*	★1955-2055 國標 Rumba 延禧略 3 劉真	寶萊場舞蹈 (M) Bollywood Dance Balu	基礎有氧 (B) Aerobics Basics Anita	★1830-1930 國標 魅惑Rumba 3 Cody	
2020-2120	(A) 全方位訓練 Pony	(A) 全方位訓練 果子	★2110-2210 移至F教室 NIKE TRAINING Didi	(A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) 阿本	(A) ZUMBA Ada		
2130-2230	戰鬥有氧 移至F教室 BODYCOMBAT Pony	★2110-2210 移至kimiko教室 (A) ZUMBA Ada					
B教室	Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
1030-1130		★1100-1200 (D) MV DANCE Mars	★1100-1200 (D) Free Style (B) Mike	★0945-1045 太極瑜珈能量棒 Joyce	(A) 簡單有氧 (B) Danny D		★1100-1200 和緩瑜珈 Gentle Yoga Vinodh
1210-1310	★1215-1315 戰鬥有氧 BODYCOMBAT Chris Shih	★1215-1315 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion 暫停一次	★1215-1315 (A) 曲線雕塑 Sculpt 大寶	★1110-1210 國標 Feeling Good 3 Samantha	★1215-1315 (D) X Fashion 飛炫流行舞 (B) Luffy	★1220-1320 (D) Free Style (B) 暫停一次	(A) 艾克斯派對 X Party (B) 蕾蕾
1330-1430	★1345-1445 國標 因為愛情 3 Anna	★1335-1435 (A) 全方位塑身 大寶	★1400-1500 (A) 拉丁有氧 Wesley	★1230-1330 (D) Free Style (B) Ring Ring*	(A) 曲線雕塑 Sculpt (B) C C	★1440-1540 (D) Dance Party Lucas	(D) Hip Hop Mike
1445-1545		(A) 全方位訓練 文森	★1515-1615 (D) Free Style (B) Tsz	會館設備維修時間 Maintenance Time	(A) X-Party 艾克斯派對有氧 (B) 黑黑	★1700-1800 (A) Party Dance Mike	★1515-1615 (A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) Raybon
1600-1700		★1610-1710 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森*	★1630-1730 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Lusia	★1645-1745 Latin Fusion 流行拉丁舞 (B) Ninja*	Sculpt + 多功能燃脂訓練 (M) Justin Hsieh	★1830-1930 ZUMBA Joanne C	★1645-1745 X Party (B) Ada
1815-1915	★1845-1945 (D) Soul Lady Jazz Mike	燃脂泰拳有氧 Muay Thai 李筱娟(Lee)	★1845-2045 (A) Mysore Ashtanga Vinyasa Moorthi	★1845-1945 Girl Style Lingo	★1830-1930 L.A Style Raymond*		★1800-1900 燃脂肌力有氧 (B) X Sculpt Ada
1935-2035	★1955-2055 (D) Soul Lady Hip Hop Mike	★2020-2120 (A) 派對舞蹈 S-Style Party Snooby		★1955-2055 (D) Free Style (B) Tsz*	★1950-2050 (D) 嘻哈爵士舞 hiphop Jazz Wesley		
2045-2145	★2110-2210 (D) Urban Style Vika			★2105-2205 Free Style (B) 阿妞			
Kimiko 教室	Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
1110-1210	★1210-1310 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森*	★1030-1130 肚皮舞 Belly Dance (B) Thinking	★1045-1145 (A) 芭蕾舞 Balletone Joanne C	★1220-1320 (D) 肚皮舞 Belly Dance (B) 小雅	★0945-1045 (Y) 太極入門 Tai-chi Beta	KimiBarre ★11:00-12:00 超級入門 關節骨瘦肚子 書瑜	(A) ★1015-1115 拉丁有氧 Latino Aerobic (M) Wes
1230-1330	★1350-1450 艾克斯派對有氧 (B) Danny D	KimiBarre Body 姿勢回正: 打薄背肉 KIMIKO	★1220-1320 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Balu	★1345-1445 (D) Free Style (B) Ring Ring*	(D) Hungama Dance 暫停一次	★1330-1430 (D) Free Style (B) Yumi	★1130-1230 (D) Free Style (B) 暫停一次
1530-1630	1500-1600 艾克斯派對有氧 柏諺 ★1620-1720 (A) 全方位訓練 Kay	★1345-1445 寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) 暫停一次		會館設備維修時間 Maintenance Time ★1630-1730 (D) 魅惑之舞 Vicky	★1345-1445 (D) 寶萊場舞蹈 (M) Bollywood Dance 暫停一次	KimiBarre ★15:00-16:00 入門: 大腿內側線 書瑜	KimiBarre ★13:00-14:00 加強(燃脂) 下背凹槽 書瑜
1720-1820	★1845-1945 (D) 魅惑之舞 The Party Vicky	(A) 流行舞基礎律動 Wesley	(D) 新時代爵士 New Jazz Sweety	★1740-1840 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Balu	★1740-1840 寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Balu	★1615-1715 (D) Free Style (B) Vika	★1415-1515 (D) 寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) 暫停一次
1845-1945	★2010-2110 ZUMBA 阿本	KimiBarre ★18:30-19:30 Body 進階: AB線、背薄 KIMIKO	★18:30-20:00 Move 白襯衫性感高跟鞋 暫停一次 90分鐘	★1935-2035 國標 Basic Rumba 3 Ricky	KimiBarre ★19:00-20:00 Move 非洲舞腰超燃舞 暫停一次	★1740-1840 L.A Style Raymond*	★1530-1630 L.A Style Raymond*
1955-2055		L.A Style Raymond*	★2020-2120 (A) X-Party 艾克斯派對有氧 (B) 黑黑	★2050-2150 (A) 基礎拉丁 Latino Aerobic(B) Anita	KimiBarre ★20:20-21:20 拉丁電臀 書瑜*	★1945-2045 (A) 芭蕾舞 Balletone Joanne C	★1645-1745 國標 曲線雕塑 1 JJ
熱瑜珈 C 教室	HOT YOGA 熱瑜珈 (此教室的訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0715-0815	Alan	May	Hot Flow Eddy	Eddie	Hot Flow Eddy		
0930-1030	Moorthi	Jai	Eddie	Hot Gentle Jamie	Hot Yoga Therapy 熱瑜珈療法 Ashish	Mia Chou	Hot Flow Yali
1045-1145	Leo	Mia chou	Hot Gentle Sophie Chan	Sunny	Hot Yagalates 熱瑜珈提斯 (B) Lorance	★1100-1200 Hot Flow Winnie	Hot Yoga Therapy 熱瑜珈療法 Ashish
1220-1320	Hot Flow Jamie	Patricia	Terry	Hot Gentle Artem	Neo	Johnny	Hot Flow Jai
1500-1600	Winnie	Hot Flow Jamie	★1505-1605 Moorthi	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1505-1605 Dolphin	★1345-1445 May*	★1345-1445 Vijay
1630-1730	Dolphin	Hot Flow Jaelyn	Dolphin	Teresa 佳彤	Hot Gentle Jessica	★1500-1600 Ram	★1500-1600 Teresa 佳彤
1805-1905	Ellen	Annie Lin*	Vijay	Neo	Jessica	★1630-1730 May*	★1630-1730 Terry
1920-2020	Ram	Neo	Eddie	Grace	Johnny	★1800-1900 Ada Lin	★1800-1900 Teresa 佳彤
2035-2135	Ada Lin	Ashish	Hot Gentle Claire	Hot Flow Claire	Eddie	★1930-2030 Alan	

環亞瑜珈會館 105台北市南京東路三段337號9-10樓

- ◆ 預約課程專線: (02) 2716-1234
- ◆ 會館營運時間週一至週日06:00-23:00
- ◆ 客服服務時間週一至週五 12:00~20:00
- ◆ 例假日, 國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw



本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室, 感謝您的支持與配合。

- (B): Beginner 初級課程 (適合從未接觸或對該課程仍生疏之會員)
- (M): Multi-level 普及課 (適合各種程度之會員)
- (A): Advanced 高級課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

飛輪 D教室	SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為 "S")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0915-1015		入門飛輪 Intro Spinning(B) Josh		入門飛輪 Intro Spinning(B) Lauren*	EOXI Fan	★1000-1100 週期訓練 Intervals (B) Josh Huang	★1000-1100 熱量消耗 Racing(M) Lauren
1245-1345	EOXI Hino	燃脂耐力 Endurance(B) Jason	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Nathan	入門飛輪 Intro Spinning(B) Canon	燃脂耐力 Endurance(B) Eddy	★1115-1215 入門飛輪 Spinning Intro (M) Lauren	★1120-1220 燃脂耐力 Endurance(B) Lauren
1700-1800	★1715-1815 燃脂耐力 Endurance(B) Eddy			燃脂耐力 Endurance(B) Sasa*	燃脂耐力 Endurance(B) Sasa*	★1400-1500 入門飛輪 Spinning Intro (M) Eddy	★1600-1700 EOXI Fan
1830-1930	燃脂耐力 Endurance(B) Jason	燃脂耐力 Endurance(B) Jason	入門飛輪 Intro Spinning(B) Rocket	★1900-2000 入門飛輪 Intro Spinning(B) 靖怡	熱量消耗 Racing(M) Lauren	★1610-1710 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) K	★1740-1840 燃脂耐力 Endurance(B) Josh Huang
1940-2040	熱量消耗 Racing(M) Anselmo	熱量消耗 Racing(M) 李筱娟(Lee)	燃脂耐力 Endurance(B) Rocket	★2015-2115 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) 靖怡	燃脂耐力 Endurance(B) Lauren		

瑜珈 E教室	YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為 "Y")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0645-0745	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Eddy	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Leo	和緩瑜珈 Gentle Yoga Leo	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Jamie	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian *		
0805-0905	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian	★0800-0900 動瑜珈 Flow Yoga (B) Tim	★0830-0930 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Eddy	太極入門 Tai-chi Beta*		哈達基礎 Hatha Basic (B) Winnie	★0830-0930 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen
0930-1030	0945-1145 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga	★0910-1040 昆達里尼瑜珈及銅鑼療癒浴 Kaivalya		★1000-1130 昆達里尼瑜珈 Kundalini Yoga	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work 暫停一次	★0945-1045 親子瑜珈 Family Yoga Eliza*
1045-1145	Jai	★1055-1155 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ashish	節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Jamie	Sat want	正位瑜珈 Normotopia Yoga Vijay	調息與舒展 Pranayama & Stretch 暫停一次	★1100-1200 嬰兒瑜珈 Baby Yoga Ellaine
1205-1305	★1215-1315 (B)核心球 吳柏樵	★1215-1330 阿斯坦加 Ashtanga Yoga (M) Ashish	★1215-1315 正位瑜珈 Normotopia Yoga Vijay	★1215-1315 哈達瑜珈 (M) Hatha Yoga Moorthi	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Ashish	★1215-1315 和緩瑜珈 Gentle Yoga Leo*	
1400-1500	★1330-1430 整合式瑜珈練習 Integrated Practice Artem	★1345-1445 肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release 吳柏樵	皮拉提斯 Pilates Mat Work (M) Blackie	會館設備維修時間 Maintenance Time	和緩瑜珈 Gentle Yoga Eddy	★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga Leo	美姿繩皮拉提斯 (B) Pilates Ellaine
1515-1615	★1500-1630 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoga (Level I) Anita L	★1500-1630 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoga (Level I) Anita L	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Blackie		★1510-1610 舒眠瑜珈 (B) Yoga Nidra Ashish	★1445-1545 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Leo*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Ashish
1700-1800	太極武學 Tai-Chi Beta	★1700-1830 基礎瑜珈 Yoga Basics Anita L	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Moorthi	★1600-1730 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoga (Level II) Anita L	★1630-1730 動瑜珈 Flow Yoga Vivian H*	★1630-1730 活氣舒展 Evelyn	★1630-1830 (A) Mysore Ashtanga Vinyasa Jai
1835-1935	舞動瑜珈 Ball Yoga Serina(于文蕙)	★1840-2010 動態瑜珈 (M) Vinyasa Flow Jai	瑜珈動能(太極球) Yo-Chi Beta	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch (B) Claire	(Y)瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Vijay	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Eddy	★1845-1945 (Y)瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Vijay
1950-2050	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Jai	★2030-2130 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Anna L	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Vijay	108 大拜式 Joyce	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian	皮拉提斯 (M) Pilates Mat Work Eddy	★2000-2100
2105-2205			和緩瑜珈 Gentle Yoga Wino*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Bess	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Miya		(Y)Yin Yoga 陰瑜珈 (B) Amy*

瑜珈 F教室	YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為 "Y")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0730-0830	(Y)極小球韻 (B) Mat Slim Ball Wino	太極-導引 Tai-Chi Beta		伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Eddy			★0845-0945 (Y)瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Ashish
0945-1045	(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Lilian	(Y)幼兒瑜珈 Kids Yoga Ellaine	(Y) LESMILLS BODYBALANCE Winnie	(Y)瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Moorthi		(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Winnie	★1000-1100 陰瑜珈 Yin Yoga Ellen
1100-1200	(Y)和緩瑜珈 Gentle Yoga Moorthi	(Y)和緩瑜珈 Gentle Yoga Jai	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Vijay	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Artem	媽咪寶貝瑜珈課 Mommy & Me Yoga Amy*	(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ram	★1130-1230 和緩瑜珈 Gentle Yoga Vijay
1215-1315	(Y) LESMILLS BODYBALANCE Winnie		陰瑜珈 (B) Yin Yoga Ellen	★1230-1330 肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release (Y) 吳柏樵	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Vijay	1210-1310 (D) Multi Atta Balu	★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga Jai
1330-1430	肌筋膜放鬆課程 (B) Myofascial Release (Y) 吳柏樵	大拜式瑜珈 (B) Joyce	(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Jamie	會館設備維修時間 Maintenance Time	嬰兒瑜珈 Baby Yoga Ellaine	兒童瑜珈 (付費課程) 暫停一次	★1515-1615 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellaine
1445-1545	(Y)伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Bess	★1450-1550 太極瑜珈能量棒 Tai-Chi Yoga Joyce	(Y) LESMILLS BODYBALANCE Jamie		太極瑜珈能量棒 Tai-Chi Yoga Joyce	★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoga Julia	★1600-1700 印度舞蹈 Indian Fusion Balu
1615-1715	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Miya	皮拉提斯 Pilates Mat Work Eddy	★1600-1700 動瑜珈 Flow Yoga Allen Z*		★1715-1815 (Y)動瑜珈 (M) Flow Yoga Eddy		★1835-1935 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Lusia*
1730-1830	(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ram	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Jai		美姿繩皮拉提斯 Pilates (B) Ellaine	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Vijay		★1950-2050 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Lusia*
1845-1945	(Y)動瑜珈 (B) Flow Yoga Moorthi	(Y)和緩瑜珈 Gentle Yoga Ashish	(D)肚皮舞入門 (B) Intro Belly Dance Michelle	(Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ram	(D)肚皮舞 Belly Dance (B) Michelle		
2000-2100	(Y)陰瑜珈 (B) Yin Yoga Moorthi	(D)Hungama Dance 暫停一次	(D) Multi Atta Balu	陰瑜珈 (Y)Yin Yoga Ram	★2000-2130 昆達里尼瑜珈及銅鑼療癒浴 Kaivalya		

瑜珈 私人教室	YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為 "Y")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
				★1845-1945 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Lusia			

- ◆ 上課注意事項:
- ◆ 本課表為預定課程, 本中心保留變更師資與課程內容的權利, 請會員隨時注意課程變動的最新訊息
- ◆ 請在課程開始前15分鐘抵達會館, 並於開課前5分鐘依序將課程卡交予老師後入教室, 為免影響上課品質及其他會員的權益, 課程開始後即無法進出教室。
- ◆ 如您因故無法到課, 請於開課前一小時前取消您的預約; 開課前一小時櫃檯開放現場登記後補, 請於開課前5分鐘於櫃檯等候位置
- ◆ 印籍老師的名字以斜體字呈現; * 表示該堂原授課老師請假; ★表示此堂課程時間變更
- ◆ 肚皮舞將由2018/1/10開始教授新曲目
- ◆ 太極十二式: 需穿軟底的瑜珈鞋或功夫鞋動。
- ◆ 貼心提醒您: 孕婦瑜珈僅限準媽媽上課。
- ◆ "嬰兒瑜珈Baby Yoga" 適合3~18個月的嬰兒 & "兒童瑜珈Kid's Yoga(為額外收費課程)" 適合4~12歲兒童參加, 歡迎媽媽帶著寶貝一同參加!" 孕婦瑜珈" 適合懷孕滿13周以上的孕媽咪
- ◆ 媽咪寶貝瑜珈課Mommy & Me Yoga適合媽媽與滿2個月至18個月的寶寶, 課程主旨: 以產後修復瑜珈為主, 透過呼吸、伸展及體位法, 幫助產後媽媽恢復懷孕前的肌肉彈性及體態; 再加入寶寶按摩及寶寶瑜珈等練習, 增加親子親密接觸, 共享珍貴時光。
- ◆ 課前叮嚀: 1.請攜帶寶寶喜歡的玩具或可安撫寶寶的物品。 2. 媽咪或寶寶如感冒身體不適切勿前來上課, 請在家休養!
- ◆ 體驗課程將收取每堂750元課程費用, 需於開課前40分鐘前到達以便課程準備, 如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡,
- ◆ 自2016/9/26起, 課程開放訂課時間為: 1.飛輪(課程代號:S) 21:00 2.舞蹈(課程代號:D) 21:00 3.有氣(課程代號:A) 21:30 4.瑜珈(課程代號:Y) 22:00
- ◆ ★ HARI 印度舞蹈 Indian Fusion :song name : Radha; Hungama Dance :song name : ya Baba; Bollywood Dance :song name : Gal Ban Gayi
- ◆ ★ BALU 寶萊塢 Bollywood: song name : You' re My Love ★ BALU 印度舞蹈 Indian Fusion: song name : Aanandham ★ BALU Multi Aata. - Badri ki Dulhania ★ BALU Dance Basic: song name: Rangamma
- ◆ 請假老師: Hari 1/13-2/2; 小雅 1/14; Logan 1/14; Tsz 1/14; Anselmo 1/15-3/10; Cliff 1/15; 李筱娟 Lee 1/17; 師妹 1/17; Simon 1/18; 阿姐 1/19; Yingpei 1/19; Iris 1/20;

掌握第一手課表資訊請掃↓



加入LINE@ True Yoga Fitness 讓我們 LINE@ 在一起!!

官方 QR code 個人 QR code

加入LINE@ True Yoga Fitness 好處多多: 1. 一手掌握最新課程的好康訊息 2. 會員即時訊息公佈不遲 3. 隨時隨地查詢活動