

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 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A")								
A教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
	★1030-1130 SIRBAM Hana	大年初一 休館一天	★1100-1200 (D) 寶萊場舞蹈 (M) Bollywood Dance Balu	★1230-1330 (D) Multi Atta Balu	★1345-1445 國標 你不知道的事 1 Sharon	(A) ★1050-1150 Latino Aerobic (A) Anita	★1100-1200 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Hari	
				★1350-1450 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) 吳柏樵		(A) ★1200-1300 曲線雕塑 Sculpt (B) Anita	★1330-1430 (A) 舞蹈有氧 BODYJAM Daniel	
				★1500-1600 拉丁有氧 Latino Aerobic (A) Marco		★1330-1430 (D) 寶萊場舞蹈 Bollywood Dance Balu	★1635-1735 (D) 肚皮舞 (M) Belly Dance Michelle	
						★1600-1700 (D) 肚皮舞 Belly Dance (B) Michelle ★1710-1810 (D) 肚皮舞 Belly Dance (B) Michelle		
Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D")								
B教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
	★1215-1315 戰鬥有氧 BODYCOMBAT Chris Shih	大年初一 休館一天			★1445-1545 (A) X-Party 艾克斯派對有氧 (B) Ada*	★1440-1540 (D) Dance Party Lucas	★1645-1745 X Party (B) Ada ★1800-1900 燃脂肌力有氧 (B) X Sculpt Ada	
Dance 舞蹈教室 (此教室訂課代號皆為:"D")								
Kimiko 教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
		大年初一 休館一天	★1220-1320 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Balu		★1230-1330 (D) Hungama Dance Hari ★1345-1445 (D) 寶萊場舞蹈 (M) Bollywood Dance Hari ★1740-1840 寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Balu		★1415-1515 (D) 寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Hari ★1530-1630 (D) Hungama Dance Hari	
HOT YOGA 熱瑜珈 (此教室的訂課代號皆為:"Y")								
熱瑜珈 C 教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
	★0715-0815 Hot Yoga Alan	大年初一 休館一天	★1045-1145 Hot Gentle Sophie Chan	★1045-1145 Hot Yoga Moorthi	★1045-1145 Hot Yoga Therapy Ashish	★1220-1320 Hot Yoga Johnny	★1045-1145 Hot Yoga Therapy Ashish	
	★0930-1030 Hot Yoga Moorthi			★1545-1645 Hot Yoga Moorthi	★1220-1320 Hot Gentle Artem	★1430-1530 Hot Yoga Dolphin	★1500-1600 Hot Yoga Ram	★1200-1300 Hot Flow Jai
	★1045-1145 Hot Yoga Leo							★1345-1445 Hot Yoga Vijay
	★1220-1320 Hot Flow Leo*							
SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為:"S")								
飛輪 D 教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
	★1245-1345 EOXI Hino	大年初一 休館一天		★1245-1345 入門飛輪 Intro Spinning (B) Canon	★1245-1345 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	
						★1630-1730 入門飛輪 Spinning Intro (M) Eddy	★1740-1840 燃脂耐力 Endurance (B) Josh Huang	
YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為:"Y")								
瑜珈 E 教室	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六	
	★0645-0745 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Eddy	大年初一 休館一天	★1400-1500 正位瑜珈 Normotopia Yoga Vijay	★1215-1315 哈達瑜珈 (M) Hatha Yoga Moorthi	★1205-1305 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Ashish	★1215-1315 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ram	★1300-1400 哈達瑜珈 Hatha Yoga Ashish	
	★0945-1145 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga			★1530-1630 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Vijay	★1330-1430 和緩瑜珈 Gentle Yoga Moorthi	★1400-1500 和緩瑜珈 Gentle Yoga Eddy	★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga Leo	★1630-1830 (A) Mysore Ashtanga Vinyasa Jai
	Jai					★1510-1610 靜眠瑜珈 (B) Yoga Nidra Ashish		
	★1215-1315 (B) 核心球 吳柏樵							

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)

瑜珈 F 教室	YOGA STUDIO (此教室的訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (02/04)除夕	Tue (02/05)初一	Wed (02/06)初二	Thu (02/07)初三	Fri (02/08)初四	Sat (02/09)初五	Sun (02/10)初六
★0730-0830 (Y)極心球韻 (B) Mat Slim Ball Wino ★1100-1200 (Y)和緩瑜珈 Gentle Yoga Moorthi ★1215-1315 (Y) LUMBER BODYBALANCE Winnie		大年初一 休館一天	★1215-1315 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Ellen	★1100-1200 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Artem	★1215-1315 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Vijay	★1100-1200 (Y)哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ram	★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga Jai
			★1430-1530 陰瑜珈 Yin Yoga Moorthi	★1520-1620 肌筋膜放鬆課程 Myofascial Release (Y) 吳柏樵	★1330-1430 正位瑜珈 Normotopia Yoga Vijay	★1210-1310 (D) Multi Atta Balu	★1500-1600 和緩瑜珈 Gentle Yoga Vijay
						★1600-1700 印度舞蹈 Indian Fusion Balu	★1715-1815 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Vijay
						★1745-1845 (Y)陰瑜珈 (B) Yin Yoga Eddy	

◆ 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，請於開課一小時前取消您的預約；開課一小時後極開放現場登記後補，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
- 太極十三式: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個月的寶貝，課程主旨：以產後修復瑜珈為主，透過呼吸、伸展及體位法，幫助產後媽媽恢復孕前的肌肉彈性及體態；再加入寶貝按摩及寶貝瑜珈等練習，增加親子親密接觸，共享珍貴時光。
- 課前叮嚀:1.請攜帶寶貝喜愛的玩具或可安撫寶貝的物品。2.媽咪或寶貝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.有氧(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

親愛的會員您好：

適逢春節的蒞臨，會館將調整營運時間如下

2019.2.4 (一) 除夕	所有會館統一於 15:00 閉館
2019.2.5 (二) 初一	所有會館休館一天
2019.2.6 (三) 初二	10:00~18:00
2019.2.7 (四) 初三	
2019.2.8 (五) 初四	
2019.2.9 (六) 初五	
2019.2.10 (日) 初六	10:00~20:00
2019.2.11 (一) 初七	
	恢復正常營業時間

掌握第一手課表資訊請掃 ↓

TRUE YOGA • FITNESS 讓我們 LINE@ 在一起!!

官方 QR code 環亞館 QR code

加入全真瑜珈健身LINE@生活圈 1.一手掌握最新最優惠的好康訊息
2.會館即時訊息公告不漏接 3.獨家LINE好友限定活動