

忠孝瑜珈健身會館 110台北市忠孝東路四段563號1樓&B1  
 ◆ 課程服務專線: (02) 2764-8888 ◆ 會館營業時間06:00-23:00  
 ◆ 客服服務時間週一至週五 12:00-20:00  
 ◆ 例假日、國定假日電洽值班人員預約  
 ◆ 網路訂課系統: [www.trueyoga.com.tw](http://www.trueyoga.com.tw) / [www.truefitness.com.tw](http://www.truefitness.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)
- (I): Intermediate 中級課程 (適合對於該課程了解並欲挑戰變化之會員)
- (A): Advanced 高級課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

A 教室	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
0730-0830	瑜樞動能(太極球) Yo-Chi Beta	陰瑜珈 Yin Yoga Amy	★0800-0900 大拜式瑜珈 (B) Joyce			★0820-0920 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Eddy	★0820-0920 108大拜式 Joyce
0940-1040	太極瑜珈能單棒 (B) Joyce	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Jamie	★0930-1030 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Ashish	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Winnie	美姿繩皮拉提斯 (B) Elaine	節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Jamie	皮拉提斯能單棒 (B) Joyce
1100-1200	正位瑜珈 (B) Normotopia Yoqa Vijay	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Blackie	瑜珈療法 Yoqa Therapy Ram	瑜珈療法 Yoqa Therapy Ashish	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ram	哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Sherry 佳琪	瑜珈療法(B) Yoqa Therapy Ram
1215-1315	瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Ashish	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ram	動態瑜珈(B) Vinyasa Yoqa Jai	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ram	伸展瑜珈 Yoqa Stretch(B) Jeffrey L	阿斯坦加入門 (B) Ashtanga Intro. Grace
1330-1430	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	美姿繩皮拉提斯 Pilates Elaine	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Winnie	會館設備維修時間 Maintenance Time	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	阿斯坦加瑜珈(B) Ashtanga Yoqa Vivian H	筋膜放鬆課程 Myofascial Release 吳柏樵
1445-1545	★1445-1600 寰宇瑜珈 Universal Yoqa (M) Tong	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Winnie	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Winnie		和緩瑜珈 Gentle Yoqa Johnny	★1445-1600 陰瑜珈(B) Yin Yoqa Ashley 鄭蘋	★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Carol
1615-1715	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ellen	動瑜珈 Flow Yoqa Vanessa	★1610-1710 阿斯坦加瑜珈 Ashtanga Yoqa (B) Vivian H	★1600-1700 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Blackie	★1600-1700 伸展瑜珈 Yoqa Stretch (B) Carol	★1615-1815 Mysore Ashtanga Vinyasa Moorthi	★1630-1800 吉梵穆瑜珈 Jivamukti Yoqa (M) Andy Tenpa
1725-1825	★1730-1900 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoqa (B) Anita L	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Moorthi	筋膜放鬆課程 Myofascial Release 吳柏樵	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Ellen	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Leo		
1840-1940	★1915-2015 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Jamie	伸展瑜珈 Yoqa Stretch(B) Sean	皮拉提斯能單棒 (B) Joyce	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Leo	陰瑜珈(B) Yin Yoqa Moorthi	★1815-1915 伸展瑜珈 Yoqa Stretch(B) Allen Z
2000-2100	★2030-2130 動瑜珈 Flow Yoqa (M) VaVa	大拜式瑜珈 (B) Joyce	修復瑜珈 Restorative Yoqa Zoe	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Wino	火箭瑜珈 (M) Rocket Yoqa VaVa		
2115-2215		和緩瑜珈 Gentle Yoqa Elaine	陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Grace	極心球韻 (B) Mat Slim Ball Wino			

B 教室	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
0800-0900			★0745-0845 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Lucas 新課程	晨間瑜珈 (B) Morning Yoqa Vijay	★0830-0930 Hatha Yoqa哈達瑜珈(B) Jamie		
0930-1030		基礎瑜珈(B) Yoqa Basics Winnie	美姿繩皮拉提斯 Elaine	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoqa Vijay	★0940-1040 阿斯坦加瑜珈 (B) Lillian	★0930-1100 Hatha Basic 哈達基礎 (B) Andy Tenpa 時間有更動	★0945-1045 哈達瑜珈 Hatha Yoqa(B) Ram
1045-1145	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ashish	正位瑜珈 (B) Normotopia Yoqa Vijay	動瑜珈(B) Vinyasa Flow Jai	哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Jai		★1115-1215 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Lucas 新課程	
1205-1305	拜日式 (B) Sun Salutations Vijay	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Jamie	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Winnie	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Blackie	★1230-1330 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Vanessa	★1130-1230 正位瑜珈 Normotopia Yoqa (B) Phoebe
1400-1500	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Ingrid	★1330-1430 和緩瑜珈(B) Gentle Yoqa Teresa 佳彤 *	伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch Jai	會館設備維修時間 Maintenance Time	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoqa Rainie	★1345-1445 Easy Stretch 簡易伸展(B) Patricia	★1300-1400 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Alan *
1515-1615	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Vanessa	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> Anselmo	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Miva		核半球 BOSU Blackie 新課程	★1455-1555 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Patricia	★1300-1400 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Moorthi
1700-1800	★1715-1815 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Sean	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Elaine	★1630-1730 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Teresa 佳彤	★1705-1805 瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Vijay	陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Joe	★1605-1705 活氧舒展 OXIGENO (M) Jaelyn	★1630-1730 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Moorthi
1830-1930	太極-強膝健骨功 李筱娟 Lee	艾揚格入門 (B) Iyengar Intro Anny 安妮 *	阿斯坦加瑜珈 (M) Ashtanga Yoqa Jai	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ashish	和緩動瑜珈 (B) Gentle Flow Yoqa Joe	★1720-1820 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Ram	★1745-1845 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Moorthi
1945-2045	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoqa Vijay	動瑜珈 (B) Flow Yoqa Ellen	動態靜心 Body Motion & Mindfulness Artem	舒眠瑜珈 (B) Yoqa Nidra Ashish	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Jamie	★1830-1930 艾揚格入門 Iyengar Intro (B) Anny 安妮	★1930-2100 昆達里尼及冥想 (B) Kundalini & Meditation Satwant
2100-2200	瑜珈療法(B) Yoqa Therapy Amy	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ellen	陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Amy		和緩瑜珈 Gentle Yoqa Amy *	★1945-2115 昆達里尼及冥想 Kundalini & Meditation (B) Satwant	

HOT YOGA 熱瑜珈

C 教室	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
0715-0815		Ellen		Annie L	Hot Gentle Jamie		
0930-1030	Eddy	Hot Gentle Sophie Chan	Neo	★0900-1000 Hot Gentle Annie L	Ellen	Terry	Neo
1045-1145	Sunny	Winnie	Hot Gentle Ashish	Vijay	Hot Gentle Sophie Chan		Alan *
1220-1320	Hot Power Andy Tenpa	Hot Flow Sophie Chan	Lorance	Hot Gentle Ashish	Hot Flow Sophie Chan	Lorance *	
1345-1445		Hot Gentle Sophie Chan		Maintenance Time	Hot Stretch Jaelyn	Vanessa	Ada L *
1505-1605	Neo	Neo	Jai		Ellen	★1500-1600 Vanessa Hot Flow Sophie Chan	★1500-1600 Hot Power (I) Andy Tenpa
1630-1730	Hot Flow Jai	Neo	Vanessa	暫停一次 *	★1620-1720 Hot Power (I) Andy Tenpa		Ram
1805-1905	Neo	Ellen	Lorance	Sunny	Hot Gentle Jamie	★1800-1900 Hot Gentle Sophie Chan	★1800-1900 Hot Gentle May
1920-2020	Ashish	Hot Flow Moorthi	Neo	Vijay	Neo	★1945-2045 Ada L	★1940-2040 Jessica
2035-2135	Hot Flow Leo	Hot Gentle Eddie	Hot Flow Jai *	Hot Flow Nick H	Hot Gentle Leo		
2150-2250	Hot Gentle Leo *	Hot Flow Eddie	Neo	Hot Gentle Wan Wan	Neo		

★本頁A、B、C教室及下頁私人教室訂課代碼皆為(Y)

有氧教室、飛輪教室、私人教室課程與上課注意事項及老師請假資訊請看背面第二頁內容

忠孝瑜珈健身會館 110台北市忠孝東路四段563號1樓&B1  
 ◆課程服務專線: (02) 2764-8888 ◆ 會館營業時間06:00-23:00  
 ◆ 客服服務時間週一至週五 12:00-20:00  
 ◆ 例假日、國定假日電洽值班人員預約  
 ◆ 網路訂課系統: [www.trueyoga.com.tw](http://www.trueyoga.com.tw) / [www.truefitness.com.tw](http://www.truefitness.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)
- (I): Intermediate 中級課程 (適合對於該課程了解並欲挑戰變化之會員)
- (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							
D 教室	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
0900-1000	(A) 全方位塑身 Wino	★1100-1200 (D) Multi Aata (B) Balu	(A) <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Anselmo		★1000-1100 動量積鈴 (A) POWER (M) Nathan	★0830-0930 極心球韻 (A) Mat Slim Ball Lucas 新課程	★1100-1200 (D) Multi Aata (B) Balu
1100-1200	★1015-1115 極限戰鬥 (M) (A) FIGHT DO 67 寶全 新課發表	★1220-1320 (D) 寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance (M) Balu	★1040-1140 (A) 全方位訓練 Lin	★0950-1050 曲線雕塑 SCULPT 文森 *	★1120-1220 拉丁有氧 (A) Latino Aerobic (B) Marco	★0945-1045 (A) 全方位塑身 Wino	★1220-1320 寶萊塢舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Balu
1220-1320	(D) 寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance (M) Hari		★1200-1300 熱力勁舞 (A) MEGADANZ (M) Wesley	★1100-1200 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Hari	★1240-1340 印度舞蹈 (D) Indian Fusion Balu	★1100-1200 Sculpt Step (A) 塑身階梯 (B) Wino	★1330-1430 (A) <b>LES MILLS SH'BAM</b> Hana
1440-1540	★1400-1500 (D) Hungama Dance (B) Hari	(A) 派對舞蹈 Party Dance Marco	★1400-1500 派對舞蹈 (A) Party Dance Jingle	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1400-1500 基礎舞蹈 (D) Dance Basic Balu	★1220-1320 (D) Hungama Dance (B) Hari	★1445-1545 肚皮舞 (B) (D) Belly Dance Michelle
1600-1700	(A) <b>LES MILLS BODYJAM</b> April	(A) <b>NC</b> Joanne C	(A) 曲線雕塑 SCULPT C C		★1615-1715 融合風肚皮舞 (D) Fusion Belly Dance (M) Essa	★1330-1430 肚皮舞入門 (D) Belly Dance (B) Michelle	★1615-1745 印度基礎舞蹈 (D) Dance Basics Balu
1715-1815	熱力勁舞 (M) MEGADANZ Blackie	★1710-1810 動量積鈴 (A) POWER Milton	(A) <b>LES MILLS SH'BAM</b> April	★1700-1800 (D) Hungama Dance (B) Hari	★1740-1840 (A) <b>ZUMBA</b> April	★1445-1545 (A) <b>LES MILLS BODYJAM</b> Soria L	★1830-1930 全效綜訓 (M) Factor F Rocco *
1840-1940	★1830-1930 (A) <b>ZUMBA</b> Jason	(D) 印度舞蹈 Indian Fusion Balu	(A) 拉丁有氧 (A) Latino Aerobic (B) Marco	極限戰鬥 (M) (A) FIGHT DO Danny W	★1900-2000 多功能燃脂訓練 (A) Sculpt Plus Justin H	★1600-1700 印度舞蹈 (M) (D) Indian Fusion Hari	★1945-2045 (A) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Mai
2000-2100	(D) 印度舞蹈 (M) Indian Fusion Hari	(D) 基礎舞蹈 Dance Basic Balu	★2025-2125 (D) 肚皮舞入門 Michelle	(D) 寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance (M) Hari	★2025-2125 (D) Belly Dance 肚皮舞 (B) Michelle	★1830-1930 (A) <b>LES MILLS BODYPUMP</b> Anselmo	
2120-2220	(A) <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> Raybon			(A) <b>ZUMBA</b> Edward		★2000-2100 曲線雕塑 (A) SCULPT 文森	

SPINNING STUDIO 飛輪教室 此教室訂課代碼皆為(S)							
E 教室	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
1020-1120	舒壓燃脂 Recovery (B) Lauren	肌力雕塑 Strength (B) Jason	★1015-1115 入門飛輪 Spinning Intro (B) Eddy		★1000-1100 (A) <b>EDX</b> Angus Y	★1050-1150 肌力雕塑 Strength (B) Terry	輕鬆燃脂 (B) Fat Burn Caven
1230-1330	(A) <b>EDX</b> Eddie L		★1210-1310 (A) <b>EDX</b> 瓜瓜	週期訓練 (B) Intervals Lauren	★1115-1215 Recovery 舒壓燃脂 Nathan		★1210-1310 熱量消耗 Racing Caven
1520-1620	(A) <b>EDX</b> Hino	入門飛輪 Spinning Intro (B) Lauren	★1330-1430 (A) <b>EDX</b> 瓜瓜	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1530-1630 Racing 熱量消耗 Mimi	熱量消耗 (B) Racing Lauren	★1510-1610 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W
1820-1920	(A) <b>EDX</b> Du-Wei	★1740-1840 肌力雕塑 Strength (B) Zack *	★1730-1830 入門飛輪 Spinning Intro (B) Milton		肌力雕塑 Strength (B) Milton	★1730-1830 混合訓練 Lulu C	★1700-1800 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W
1940-2040	肌力雕塑 Strength (B) 李筱穎 Lee	★1900-2000 Strength 肌力雕塑 (B) Milton	★1900-2000 週期訓練 Intervals (B) Zack	(A) <b>EDX</b> Aeon	★2015-2115 入門飛輪 Spinning Intro (B) Jason	★1900-2000 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Betty W	

私人教室							
	Mon (01/07)	Tue (01/08)	Wed (01/09)	Thu (01/10)	Fri (01/11)	Sat (01/12)	Sun (01/13)
	★1400-1500 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia	★1545-1645 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Ellaïne		★1530-1630 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia	★1530-1630 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia	★1330-1430 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia	
	★1900-2000 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia *	★1900-2000 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Ellaïne		★1900-2000 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Amy *			

- ◎ 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，請隨時注意課程變動的最新訊息。
- ◎ 外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
- ◎ 預約課程後如您因故無法到課，請於開課一小時前取消您的預約；開課前一小時起開始登記現場後補，登記完成請於開課前3分鐘於教室旁等候叫號。
- ◎ 請在課程開始前15分鐘抵達中心，並於開課前5分鐘開始依序將課程卡交予老師後進入教室，課程開始後即無法進出教室。
- ◎ 為確保上課品質，請勿攜帶手機及私人物品進入教室。
- ◎ 每週二、六 Yoga Basics 基礎瑜珈課程 - 基礎講座及訓練，歡迎沒接觸過瑜珈或需要再補強的同學報名參加！
- ◎ 彈力帶皮拉提斯課程請自行準備彈力帶！（彈力帶功能 - 1.提供阻力，加強肌力；2.輔助動作正確性。）
- ◎ 太極二十四式短棒課程請著軟底的瑜珈鞋或功夫鞋。
- ◎ 所有瑜珈及墊上運動課程每位會員僅限使用一個瑜珈墊，若您需使用超過一個以上者，建議您可自行攜帶瑜珈墊於課程間使用。
- ◎ 為確保每位會員的權益，請勿隨意移動周遭無人使用的席位，造成您的不便敬請見諒。感謝您的支持與配合。
- ◎ 非會員體驗課程將收取每堂\$750元費用，需於開課前40分鐘前抵達中心以便課程準備，如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡。
- ◎ "孕婦瑜珈" 適合懷孕滿13周以上的孕媽咪；"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與！
- ◎ 舞蹈課程兩位印籍老師教授歌曲分別為：  
 ★ HARI 寶萊塢 Bollywood: Gal Ban Gayi    ★ HARI 印度舞蹈 Indian Fusion: Radha  
 ★ BALU 寶萊塢 Bollywood: WIWIWIWIWI    ★ BALU 印度舞蹈 Indian Fusion: Anandham    ★ BALU Multi Aata: Dilli wali Girlfriend    ★ BALU Dance Basic: Rangamma Mangamma
- ★ 忠孝會館入館改由忠孝揚昇大樓客梯或右側樓梯進入地下一樓櫃檯；建議您使用訂課系統訂課，上課當天可於自助列印課卡系統列印加快入館上課流程。
- ★ 2016/9/26起訂課時段依照課程種類調整：21:00 飛輪及舞蹈課程/21:30 有氧運動/ 22:00 瑜珈
- ★ Spinning 飛輪課程代碼為【S】；Dance 舞蹈課程代碼為【D】；Aerobic 有氧課程代碼為【A】；Yoga 瑜珈課程代碼為【Y】
- ◎ 請假老師: Michael L 12/27-3/1; Wan Wan 1/7; Justin H 1/10; Eleanor 1/7 1/10; Teresa 佳彤 1/9; May 1/13; Pony C 1/13