

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 / 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 (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
1100-1200	★0730-0830 瑜珈動能(太極球) Yo-Chi Beta	新年快樂 全館休館	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) Lusia *	瑜珈療法(B) Yoqa Therapy Ram
1215-1315	★0940-1040 太極瑜珈(B) Beta *		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	動瑜珈 (B) Flow Yoqa May *
1330-1430	★1100-1200 正位瑜珈 (B) Normotopia Yoqa Vijay		LESMILLS BODYBALANCE Winnie	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Johnny	阿斯坦加瑜珈(B) Ashtanga Yoqa Vivian H	筋膜放鬆課程 Myofascial Release 吳柏樵
1445-1545	★1215-1315 瑜珈療法 (B) Yoqa Therapy Ashish				★1600-1700 伸展瑜珈 Yoqa Stretch (B) Carol	★1445-1600 陰瑜珈(B) Yin Yoqa Ashley 郁蘋	★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoqa Carol
1615-1715	會館下午休館一天				★1600-1700 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Blackie	★1725-1825 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Leo *	★1615-1815 Mysore Ashtanga Vinyasa Moorthi
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
1045-1145	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Ashish	新年快樂 全館休館	動瑜珈(B) Vinyasa Flow Jai	哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Jai		★1115-1215 LESMILLS BODYBALANCE Lucas 1/12起新課程	★1130-1230 正位瑜珈 Normotopia Yoqa (B) Phoebe
1205-1305	拜日式 (B) Sun Salutations Vijay		伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch Jai	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Winnie	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lulu C *	★1230-1330 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Vivian H *	★1300-1400 動瑜珈 (B) Flow Yoqa Vivian Hsu *
1400-1500	會館下午休館一天 新年快樂		和緩瑜珈 Gentle Yoqa Jeffrey Lin *	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	★1515-1615 基礎瑜珈(B) Yoqa Basics Ram
1515-1615					陰瑜珈(B) Yin Yoqa Joe	★1455-1555 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Patricia	★1630-1730 哈達瑜珈 Hatha Yoqa Moorthi
1700-1800						★1720-1820 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Ram	★1745-1845 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Moorthi

HOT YOGA 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
1045-1145	★0930-1030 Eddy	新年快樂 全館休館	Hot Gentle Ashish	Vijay	Hot Gentle Sophie Chan	★1220-1320 Ashley 郁蘋	Alan *
1220-1320	★1045-1145 Sunny		Lorance	Hot Gentle Ashish	Hot Flow Sophie Chan	★1345-1445 Wanwan *	★1345-1445 May
1345-1445	★1220-1320 Teresa 佳彤 *			Maintenance Time		★1500-1600 Hot Gentle Wanwan *	★1500-1600 Alan *
1505-1605	會館下午休館一天 新年快樂		Jai		Ellen	★1630-1730 Hot Flow Sophie Chan	★1630-1730 Ram
1630-1730				★1620-1720 Teresa 佳彤 *	★1800-1900 Hot Gentle Sophie Chan	★1800-1900 Hot Gentle May	

AEROBIC STUDIO 有氧教室

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
1100-1200	★0900-1000 (A) 全方位塑身 Wino	新年快樂 全館休館	★1040-1140 動量槓鈴 (A) POWER 阿丹 *		★1120-1220 拉丁有氧 (A) Latino Aerobic (B) Marco	★1100-1200 Sculpt Step (A) 塑身階梯 (B) Wino	★1100-1200 (D) Multi Aata (B) Balu
1220-1320	★1220-1320 (D) 寶萊塢舞蹈 Bollywood Dance(M) Hari		★1200-1300 極限戰鬥 (A) FIGHT DO Echo *	★1100-1200 (D) 印度舞蹈 Indian Fusion Hari	★1240-1340 印度舞蹈 (D) Indian Fusion Balu	★1220-1320 (D) Hungama Dance (B) Hari	★1220-1320 寶萊塢舞蹈 (D) Bollywood Dance(M) Balu
1440-1540	會館下午休館一天 新年快樂		★1400-1500 全方位訓練 Wino *	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1400-1500 基礎舞蹈 (D) Dance Basic Balu	★1330-1430 肚皮舞入門 (D) Belly Dance (B) Michelle	★1330-1430 (A) SH'BAM Hana
1600-1700			流行拉丁舞 (B) Latin Fusion Ninja *		★1615-1715 融合風肚皮舞 (D) Fusion Belly Dance (M) Essa	★1445-1545 (A) LESMILLS BODYJAM Sofia L	★1445-1545 肚皮舞(B) (D) Belly Dance Michelle
1715-1815					★1740-1840 曲線雕塑 (A) SCULPT 文森 *	★1600-1700 印度舞蹈(M) (D) Indian Fusion Hari	★1615-1745 印度基礎舞蹈 (D) Dance Basics Balu

SPINNING STUDIO 飛輪教室 此教室訂課代碼皆為(S)

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
1230-1330	★1020-1120 舒壓燃脂 Recovery (B) Lauren	新年快樂 全館休館	★1210-1310 EDX 瓜瓜	週期訓練 (B) Intervals Betty W *	★1115-1215 EDX 大麥 *	★1050-1150 肌力雕塑 Strength (B) Terry	★1020-1120 輕鬆燃脂 (B) Fat Burn Caven
1520-1620	★1230-1330 EDX Eddie L			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	★1210-1310 熱量消耗 Racing Caven
1820-1920	會館下午休館一天				★1730-1830 EDX 大麥 *	★1700-1800 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W	★1510-1610 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W

◎ 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消息。

◎ 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，請於開課前一小時前取消您的預約；開課前一小時起開放登記現場後補，登記完成請於開課前3分鐘於教室旁等

◎ 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！

◎ 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 : Aanandham ★ 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】

◎ 私人教室課程此週皆暫停一次

◎ 請假老師: Joyce 2/4 ; Andy Tenpa 2/4 2/8 2/10 ; 寶全 2/4 ; Lin 2/6 ; Wesley 2/6 ; Jingle 2/6 ; C C 2/6 ; Neo 2/6 ; Miya 2/6 ; Lauren 2/7 ; Nathan 2/8 ; Lulu C 2/8 ; Blackie 2/8 ; Sherry 佳珈 2/9 ; Michael L 2/10 ; Grace 2/10 ; Jaelyn 2/9 2/10 ; April 2/8 ; Vanessa 2/9

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	10:00~20:00
2019.2.9 (六) 初五	
2019.2.10 (日) 初六	
2019.2.11 (一) 初七	恢復正常營業時間

* 泳池開放時間另行公佈