

- ◆ 課程服務專線: 05-3200099
- ◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000
例假日及國定假日請電洽值班人員
- ◆ 會館營運時間週一至週日0700-2300
- ◆ 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會員)
- (M): Middle 中級課程 (適合對課程有部份基礎，但未熟練之會員)
- (A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

A教室	HOT YOGA STUDIO						
	Mon(1/7)	Tue(1/8)	Wed(1/9)	Thu(1/10)	Fri(1/11)	Sat(1/12)	Sun(1/13)
1000-1100	Michelle	0815-0915 Lily	Lily*	0815-0915 Louis	Lily	Morgan	Srinu
1215-1315	Lily*	Lily	暫停一周	Lily*		Srinu	1230-1330 Anne
1630-1730	Srinu	Michelle	Louis*	Michelle	Michelle*	1500-1600 Morgan	1500-1600 Anne
1815-1915	Hua Hua	Srinu	Lily	Lily	Michelle	Louis	Michelle
1945-2045	1950-2050 Lily	Srinu	Lily	2000-2100 Michelle	2000-2100 Srinu	Louis*	Srinu
2115-2215		Ally	Srinu	暫停一周	Srinu		

B教室	AEROBIC STUDIO						
	Mon(1/7)	Tue(1/8)	Wed(1/9)	Thu(1/10)	Fri(1/11)	Sat(1/12)	Sun(1/13)
0930-1030		*1100-1200 印度舞蹈 (D)Indian Dance Reddy	(D)MV Dance(B) Jason	(A)戰鬥有氧(M) BODYCOMBAT Lei Lei	(A)基礎有氧(B) Aerobics Basics Jason		(D)MV Dance(B) Jason
1230-1330	(A)超能55 Duncan	*1300-1400 錫克舞蹈 (D)FusionBhangra Reddy	(A)I Party 愛派對 iPARTY Grace	(A)槓鈴有氧(M) BODYPUMP Lei Lei	(D)國際標準舞(B) Rumba Jim*		*1215-1315(A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT William
1400-1500	(A)Zumba Fitness ZUMBA Grace	*1500-1600 (D)Ladies Wacking Reddy	(A)SH'BAM SIVBAM Duncan	(D)FusionBhangra 錫克舞蹈 Reddy	會館設備維修時間 Maintenance Time	(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva	*1330-1430(A)槓鈴有氧 BODYPUMP William
1530-1630	(D)國際標準舞(B) Cha Cha Jim	*1615-1715 寶萊塢舞蹈 (D)Bollywood Free Style Reddy	(A)戰鬥有氧(M) BODYCOMBAT Duncan	(D)Tollywood Folk Reddy	(A)Zumba Fitness ZUMBA Grace	(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva*	(A)Zumba Fitness ZUMBA Jason
1830-1930	(A)階梯有氧 Step(B) Jason	(A)Zumba Fitness ZUMBA Jason*	(A)槓鈴有氧(M) BODYPUMP Alex	(D)Bollywood Free Style 寶萊塢舞蹈 Reddy	(A)戰鬥有氧(M) BODYCOMBAT Nanda	*1700-1800(A)槓鈴有氧 BODYPUMP Duncan	*1645-1745(A)階梯有氧 Step(B) Jason
2030-2130	*1945-2045 (A) JUMP Nanda	(A)極限戰鬥(M) Daren	*1940-2040 (A)曲線雕塑(B) Daren*	(D)MV Dance(B) Jason	*1945-2035 Functional Training Nanda	*1830-1930 (A)活力躍躍 Duncan	

C教室	YOGA STUDIO						
	Mon(1/7)	Tue(1/8)	Wed(1/9)	Thu(1/10)	Fri(1/11)	Sat(1/12)	Sun(1/13)
0800-0900	*0830-0930 身心靈平衡 BODYBALANCE Duncan		陰瑜珈 Yin Yoga(B) Srinu	*0945-1045 活氣舒展(M) Louis		*0945-1045 哈達瑜珈(B) Srinu	
0945-1045	動瑜珈 Flow Yoga(B) Macy	正位瑜珈 Normotopia Yoga(B) Ally	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Srinu	*1100-1200 身心靈平衡 BODYBALANCE Lei Lei	*1115-1215 阿斯坦加瑜珈(B) Enya*	*1100-1200 陰瑜珈(B) Srinu	*1100-1200 核心與伸展(B) Anne
1245-1345	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Srinu	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga Srinu	正位瑜珈 Normotopia Yoga(B) Ally	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Hua Hua	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Enya*	*1245-1400 火箭瑜珈 Rocket Yoga(M) Morgan	
1515-1615	瑜珈療法 Yoga Therapy(B) Srinu	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Srinu	活氣舒展(M) Louis*	皮拉提斯 Pilates Mat Work(B) Enya	會館設備維修時間 Maintenance Time	身心靈平衡(M) BODYBALANCE Louis	動態瑜珈 Vinyasa yoga(B) Srinu
1845-1945	動態瑜珈 Vinyasa yoga(M) Srinu	身心靈平衡(M) BODYBALANCE Duncan*	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga Srinu	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Michelle	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Srinu	暫停一周	*1830-1930 陰瑜珈(B) Srinu
2000-2100	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) 伊君	活氣舒展(M) Duncan*	*2000-2050 (A)CORE-X Alex	*2010-2110 阿斯坦加瑜珈(B) Enya	*2010-2110 伸展瑜珈(B) Macy	瑜珈療法 Yoga Therapy(B) Srinu	動瑜珈 Flow Yoga(B) Macy

D教室	SPINNING STUDIO						
	Mon(1/7)	Tue(1/8)	Wed(1/9)	Thu(1/10)	Fri(1/11)	Sat(1/12)	Sun(1/13)
1000-1100		*1030-1130 入門飛輪(B) Rory	*1015-1115 入門飛輪(B) Duncan	*1030-1130 熱量消耗(B) Duncan*			*1045-1145 入門飛輪(B) William
1330-1430	*1530-1630 巔峰飛輪(M) Grace	*1530-1630 入門飛輪(B) Spinning Intro William	*1715-1805 Bike Alex		*1715-1805 Bike Nanda	*1430-1530 入門飛輪(B) Spinning Intro Duncan	
1900-2000	*1800-1850 Bike Nanda	*1800-1900 燃脂耐力(B) Endurance William	熱量消耗 Racing(B) Duncan	熱量消耗 Racing(B) Duncan*	*1930-2030 燃脂耐力(B) Rory		

◎ 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分鐘於櫃檯或教室旁等候叫號。

◎ 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。

◎ 為避免造成運動傷害，參加舞蹈有氣課程時，請穿著可保護腳踝且彈性之運動鞋款，參加瑜珈課程時，請脫鞋、脫(絲)襪。

◎ 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

◎ "孕婦瑜珈" 適合懷孕滿13周以上的孕媽咪

◎ 參與飛輪 (Spinning) 課程之會員，請穿著短褲、攜帶毛巾與水壺上課，並請於開課前5分鐘進教室完成飛輪腳踏車之設定。

◎ 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館顧問連絡。

◎ 請假老師: William 1/1&9/1-1/17(禮拜四); Hua Hua 1/9; Ally 1/10; Eva 1/11; Jim 1/12

*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有氣運動/ 22:00瑜珈

*Spinning飛輪課程代碼為【S】; Dance舞蹈課程代碼為【D】; Aerobic有氣課程代碼為【A】; Yoga瑜珈課程代碼為【Y】

掌握第一手課表資訊請掃↓

