

- ◆ 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 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

A教室	HOT YOGA STUDIO						
	Mon(2/4)除夕	Tue(2/5)初一	Wed(2/6)初二	Thu(2/7)初三	Fri(2/8)初四	Sat(2/9)初五	Sun(2/10)初六
1215-1315	0830-0930 <i>Srinu*</i>		Barbara*			<i>Srinu</i>	1230-1330 Anne
1630-1730			1500-1600 <i>Srinu</i>	Barbara*	Barbara*	1500-1600 Barbara*	1500-1600 Anne
1815-1915					1800-1900 <i>Srinu*</i>	Louis	
B教室	AEROBIC STUDIO						
	Mon(2/4)除夕	Tue(2/5)初一	Wed(2/6)初二	Thu(2/7)初三	Fri(2/8)初四	Sat(2/9)初五	Sun(2/10)初六
1400-1500	★1230-1330 ZUMBA Jason*		★1410-1510 (A)曲線雕塑 Sculpt(B) Daren*	★1215-1315 (A)基礎有氧 Aerobics Basics(B) Jason*	(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva	★1230-1330 (D)肌群HAPPY GO Eva	★1215-1315(A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT William
1530-1630			(A)極限戰鬥(M) Daren*	★1400-1500 ZUMBA Jason*		(D)國際標準舞(B) Rumba Jim	★1330-1430(A)槓鈴有氧 BODYPUMP William
1830-1930						★1700-1800(A)槓鈴有氧 BODYPUMP Duncan	★1530-1630 ZUMBA Jason
C教室	YOGA STUDIO						
	Mon(2/4)除夕	Tue(2/5)初一	Wed(2/6)初二	Thu(2/7)初三	Fri(2/8)初四	Sat(2/9)初五	Sun(2/10)初六
0945-1045	陰瑜珈 Yin Yoga(B) <i>Srinu*</i>				★1115-1215 阿斯坦加瑜珈(B) Enya*	★1100-1200 陰瑜珈(B) <i>Srinu</i>	★1100-1200 核心與伸展(B) Anne
1245-1345	★1100-1200 瑜珈療法(B) <i>Srinu</i>		★1345-1445 哈達瑜珈(B) <i>Srinu*</i>	動瑜珈 Flow Yoga(B) Barbara*	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Enya*	★1245-1345 動瑜珈 Flow Yoga(B) Barbara*	★1515-1615 動態瑜珈 Vinyasa yoga(B) <i>Srinu</i>
1515-1615			★1615-1715 陰陽瑜珈 <i>Srinu*</i>	皮拉提斯 Pilates Mat Work(B) Enya	★1645-1745 哈達瑜珈(B) <i>Srinu</i>	身心靈平衡(M) BODYBALANCE Louis	★1700-1800 陰瑜珈(B) <i>Srinu</i>
D教室	SPINNING STUDIO						
	Mon(2/4)除夕	Tue(2/5)初一	Wed(2/6)初二	Thu(2/7)初三	Fri(2/8)初四	Sat(2/9)初五	Sun(2/10)初六
1045-1145						★1430-1530 入門飛輪(B) Spinning Intro Duncan	入門飛輪(B) Spinning Intro William

- ◎ 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入教室。
- ◎ 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，參加舞蹈有氧課程時，請穿著可保護腳踝且富彈性之運動鞋款，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籍顧問連絡。
- ◎ 請假老師: Macy 1/21-2/18; Reddy 1/25-2/17;
- ★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】

掌握第一手課表資訊請掃↓



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

* 泳池開放時間將另行公佈

造成您的不便敬請見諒，感謝您的支持與配合。

預祝您新年快樂、身體健康！