

- ◆ 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(2/11)	Tue(2/12)	Wed(2/13)	Thu(2/14)	Fri(2/15)	Sat(2/16)	Sun(2/17)
1000-1100	Michelle	0815-0915 Lily	Hua Hua*	0815-0915 Louis	Lily	Morgan	Srinu
1215-1315	Susan	Lily	Hua Hua*	Ally		Srinu	1230-1330 Anne
1630-1730	Srinu	Michelle	Louis*	Michelle	Susan	1500-1600 Morgan	1500-1600 Anne
1815-1915	Hua Hua	Srinu	Lily	Lily	Susan 熱和緩瑜珈 2/15新課程	Louis	Susan
1945-2045	1950-2050 Susan 熱瑜珈療法 2/11新課程	Srinu	Lily	2000-2100 Michelle	2000-2100 Srinu	Louis*	Srinu
2115-2215		Ally	Susan	Susan	Srinu		

  

B教室	AEROBIC STUDIO						
	Mon(2/11)	Tue(2/12)	Wed(2/13)	Thu(2/14)	Fri(2/15)	Sat(2/16)	Sun(2/17)
0930-1030		*1100-1200 印度舞蹈 暫停一周	(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(A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT William*	(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva*	(A)槓鈴有氧(M) BODYPUMP Lei Lei	(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva		*1215-1315(A)槓鈴有氧 BODYPUMP William
1400-1500	(A)Zumba Fitness ZUMBA Grace	*1500-1600 (A)槓鈴有氧 BODYPUMP Duncan*	(A)SH'BAM SH'BAM Duncan	(A)曲線雕塑 Sculpt(B) Daren*		(D)肌群HAPPY GO Belly Dance(B) Eva	*1330-1430(A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT William
1530-1630	(D)國際標準舞(B) Cha Cha Jim	*1615-1715 (A)SH'BAM SH'BAM Duncan*	(A)戰鬥有氧(M) BODYCOMBAT Duncan	(A)極限戰鬥(M) Daren*	(A)Zumba Fitness ZUMBA Grace	(D)國際標準舞(B) Rumba Jim	(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	(A)SH'BAM SH'BAM Duncan*	(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 (50分鐘)	*1830-1930 (A) 活力躍躍 Duncan	

  

C教室	YOGA STUDIO						
	Mon(2/11)	Tue(2/12)	Wed(2/13)	Thu(2/14)	Fri(2/15)	Sat(2/16)	Sun(2/17)
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	活氣舒展(M) Duncan*	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	動態瑜珈 Vinyasa yoga(B) Srinu
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		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	動瑜珈 Flow yoga(B) Susan	*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 (50分鐘)	*2010-2110 阿斯坦加瑜珈(B) Enya	*2010-2110 伸展瑜珈(B) Susan*	瑜珈療法 Yoga Therapy(B) Srinu	動瑜珈 Flow Yoga(B) Susan*

  

D教室	SPINNING STUDIO						
	Mon(2/11)	Tue(2/12)	Wed(2/13)	Thu(2/14)	Fri(2/15)	Sat(2/16)	Sun(2/17)
1045-1145		*1030-1130 入門飛輪(B) Rory	*1015-1115 入門飛輪(B) Duncan	肌力雕塑(B) Strength William			入門飛輪(B) Spinning Intro William
1530-1630	*1530-1630 巔峰飛輪(M) 暫停一周	入門飛輪(B) Spinning Intro William	*1715-1805 Bike Alex (50分鐘)	*1300-1400 入門飛輪(B) Spinning Intro William	*1715-1805 Bike Nanda (50分鐘)	*1430-1530 入門飛輪(B) Spinning Intro Duncan	
1900-2000	*1800-1850 Bike Nanda (50分鐘)	*1800-1900 燃脂耐力(B) Endurance William	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，請勿隨意移動周邊他人使用的席位，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：俾伶 12/28-2/28; Macy 1/18-2/18; 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↓

