



● 本中心禁止攜帶手機以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)

● (A): Advanced 高級課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

● (EXPRESS): 課程時間為45分鐘

A教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0745-0845				和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Andy Tenpa			
0900-1000	★0830-0930 陰陽瑜珈 Yin-Yoga Joanna K	★0830-0930 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga Joanna K	整合式瑜珈練習 (B) Integrated Practice Artem	Jivamukti Yoga Andy Tenpa	★0915-1015 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Artem	★0915-1015 太極 Tai Chi Beta	★0930-1030 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Carol*
1015-1115	★1000-1100 伸展瑜珈 Yoga Stretch Joanna K	極心球韻 Mat Slim Ball Wino	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Artem	★1045-1145 伸展瑜珈 Yoga Stretch Joanna K	★1030-1130 活氧舒展 (M) OXIGENO Jaelyn		
1215-1315	核心瑜珈 (M) Core Yoga Kamini	太極瑜珈 Tai Chi Yoga Beta	★1210-1310 節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Joanna K	瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Vinoch	★1200-1300 陰陽瑜珈 Yin Yoga Ellen	★1230-1330 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Jessica	★1230-1330 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Tim*
1400-1500	★1330-1430 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Kamini	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga Alnisha	★1400-1500 正位瑜珈 (B) Normotopia Yoga Phoebe	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1415-1515 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Sherry佳珈	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Jessica	★1400-1500 身心靈平衡 BODYBALANCE Mimi
1600-1700	★1630-1730 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Artem	熱和緩 Hot Gentle Jessica	★1530-1630 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Pony C	★1630-1730 動瑜珈 (B) Flow Yoga Carol	★1630-1730 修復瑜珈 (B) Restorative Yoga Artem	★1530-1630 阿斯坦加瑜珈入門 Ashtanga Intro. Olivia	熱和緩 Hot Gentle Jessica
1745-1845	修復瑜珈 (B) Restorative Yoga Artem	身心靈平衡 BODYBALANCE Mimi	熱瑜珈 Hot Yoga Carol	陰瑜珈 Yin-Yoga Mia Chou*	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Carol	★1730-1830 熱瑜珈 Hot Yoga Yali*	★1730-1830 熱瑜珈 Hot Yoga Jessica
1900-2000	熱瑜珈 Hot Yoga Yali	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Claire	熱瑜珈療法 Hot Yoga Therapy Carol	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Teresa	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Joanna K		
2015-2115	熱和緩 Hot Gentle Terry	動瑜珈 Flow Yoga Claire	熱瑜珈 Hot Yoga Ada Lin	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Yali	體位與呼吸法 (B) Asana & Pranayama Carol		

B教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室						
	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 (A)活力躍躑 U BOUND Jaden	(A)超能55 (M) X55 Nike	★1015-1115 (A)全方位塑身 Total Body Sculpt Wino	★1030-1130 (A)動量橫鈴 POWER Milton	★1030-1130 (A)活力躍躑 U BOUND DK		★1140-1240 (A) BODYCOMBAT Mimi
1230-1330	(D)放克熱舞 Funky Dance Marco	(A)全方位訓練 Echo Peng	(D)爵士舞蹈 Jazz Funk Marco	★1215-1315 (A)活力躍躑 U BOUND Logan	★1215-1315 (A)熱力勁舞 (M) MEGADANZ Wesley	★1100-1200 (A)拉丁有氧 Latino Aerobic Marco	★1250-1350 (A)曲線雕塑 Sculpt Mimi
1400-1500	(D)肚皮舞 (B) Belly Dance 小雅	(A)動量橫鈴~新課程發表 POWER 賈全	多功能燃脂訓練 (M) (A) Sculpt + Justin Hsieh	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1445-1545 (A)曲線雕塑 Sculpt 文森	★1245-1345 (A)全方位塑身 Total Body Sculpt Wino	★1415-1515 (A)動量橫鈴 POWER Andy W
1515-1615	(D) Cha Cha Tik Tokla 劉真					★1515-1615 (A) ZUMBA Jason Huang	
1600-1700	★1630-1730 (D)Rumba 雪落下的聲音 (D)Rumba 劉真	(A)全方位塑身 Total Body Sculpt 大賈	(A)全能格鬥 KIMAX Bruce	(A)派對舞蹈~新課程發表 Party Dance Lucas*	★1615-1715 (A)動量橫鈴 POWER Canon	★1630-1730 雷米斯熱舞 (A)Ritmix Jason Huang	(D) Crazy Dance 矮子賈
1815-1915	★1845-1945 (D)Just Feeling 藍波	★1820-1920 (A)曲線雕塑 Sculpt Anita	(A)活力躍躑 U BOUND Mill	(A)活力躍躑 U BOUND Mill	★1830-1930 (A) ZUMBA 果子		★1730-1830 多功能燃脂訓練 (A) Sculpt + (M) Justin Hsieh
1930-2030	★1955-2055 (D)Feeling So Good 藍波	(A)熱力勁舞 (M) MEGADANZ Wes	(A)超能55 (M) X55 Chi	★1930-2030 (A)極限戰鬥 (M) Fight Do DK	★1945-2045 (A)極限戰鬥 (M) Fight Do DK	★1915-2015 (D)雷米斯舞蹈 Bollywood Dance Hari	
2045-2145	★2105-2205 (A)曲線雕塑 Sculpt Mimi	(A) LES MILLS BODYCOMBAT Raybon	(D)MV Dance Marco	★2045-2145 (A)全效訓練 (M) Factor F Mill	★2100-2200 (A)全能格鬥 KIMAX DK		

C教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0730-0830				★0810-0910 EDX A Chi			
1000-1100	入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane	EDX 瓜瓜	★1030-1130 週期訓練 (B) Intervals Canon	★0930-1030 EDX A Chi	週期訓練 (M) Intervals 瓜瓜	★0945-1045 入門飛輪 Spinning Intro (B) Torrance	★1100-1200 EDX 瓜瓜
1220-1320	巔峰飛輪~新課程發表 TOP RIDE (M) 賈全	週期訓練 (B) Intervals 瓜瓜	★1215-1315 巔峰飛輪 (M) TOP RIDE Logan	★1230-1330 燃脂耐力 Endurance Lulu C	EDX 瓜瓜		
1400-1500	★1340-1440 入門飛輪 Spinning Intro (B) 賈全			會館設備維修時間 Maintenance Time	★1520-1620 入門飛輪 Spinning Intro (B) Jason	巔峰飛輪 (M) TOP RIDE Canon	
1845-1945	★1900-2000 熱量消耗 Racing (B) Terry	★1900-2000 熱量消耗 Racing (B) Mimi	EDX A Chi	★1920-2020 燃脂耐力 Endurance Kylie	★1830-1930 燃脂耐力 Endurance 柏諺*	★1800-1900 熱量消耗 Racing (B) Milton	★1815-1915 混合訓練 (B) Lulu C
2040-2140		★2010-2110 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Mimi	★2045-2145 肌力雕塑 Strength (B) Pony C	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Shane			

◆ 上課注意事項：

- 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1小時前取消您的預約；開課前1小時起開房登記現場後補，登記完成請於開課前3分鐘於櫃檯等候叫號。
- 請在課程開始前15分鐘抵達中心領取課程卡，並於開課前5分鐘起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；為避免水杯傾倒發生意外，請勿將紙杯攜入教室。
- 為避免造成運動傷害，參加有氧流行舞蹈課程時，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及脫絲襪。
- 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。
- 芭蕾舞課程請穿著芭蕾舞鞋或爵士鞋；SALSA SHINE舞蹈課程請穿著高跟鞋或軟底運動鞋。
- AFRICAN舞蹈課程須在上課前禁食1小時，並請切勿穿著牛仔褲。
- 非會員體驗課程將收取每堂\$750元費用，需於開課前40分鐘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。
- 更衣室的置物櫃採自由選用，請所有會員務必自備鎖具 (切勿用號碼鎖與小鎖!)，並請避免攜帶貴重財物入館運動。
- 自2016/9/26起，課程開放訂課時間為：2100 舞蹈課程 (課程代號 "D") 2100 飛輪課程 (課程代號 "S") 2130 有氧課程 (課程代號 "A") 2200 瑜珈課程 (課程代號 "Y")

● 本週請假老師: Bruce Meng 12/20-1/13; May 1/12; Logan 1/13; Pony C 1/13



最新最即時南港館公告

請掃QR Code

掃描後

輸入1 會館營業時間

輸入2 最新會館公告

輸入3 可獲得當週課表