

南港會館 台北市南港區經貿二路188號4樓

◆ 課程預約專線：02-7702-8999

◆ 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預約

◆ 會館營運時間：週一至週日0700-2230

◆ 網路訂課系統：www.truefitness.com.tw



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 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

● (EXPRESS): 課程時間為45分鐘

Table with columns for A教室, B教室, and C教室, and rows for days of the week (Mon to Sun) and class times. Includes course details like 'Yoga Stretch', 'Hot Yoga', and 'Sculpt'.

◆ 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，請於開課前1小時前取消您的預約；開課前1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；為避免水杯傾倒釀生意外，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舞鞋或軟底運動鞋。
AFRICAN舞蹈課程須在上課前後禁食1小時，並請勿穿著牛仔褲。
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籍顧問連絡。
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：小雅1/14; Hari 1/19; May 1/19.26



最新即時南港館公告
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