

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

A教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
0900-1000	★0830-0930 陰瑜珈 Yin- Yoga Carol*	新年快樂! 全館休館	春節期間 營業時間調整為10:00-18:00		春節期間 營業時間調整為10:00-20:00		
1000-1200	★1000-1100 伸展瑜珈 Yoga Stretch Carol*		★1015-1115 哈達基礎(B) Hatha Basic Artem	★1045-1145 伸展瑜珈 Yoga Stretch Teresa*		★1230-1330 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Teresa*	★1230-1330 動瑜珈 Flow Yoga Tim*
1200-1400	★1215-1315 核心瑜珈 (M) Core Yoga Kamini		★1210-1310 節奏瑜珈(M) Hatha Vinyasa Vivian H*	★1215-1315 瑜珈療法 (B) Yoga Therapy Vinodh	★1200-1300 陰瑜珈 Yin Yoga Ellen	★1400-1500 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Teresa*	★1400-1500 身心靈平衡 LES MILLS BODYBALANCE Mimi
1400-1600	★1330-1430 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Kamini		★1400-1500 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Vivian H*	會館設備維修時間 Maintenance Time		★1630-1730 修復瑜珈 (B) Restorative Yoga Artem	★1600-1700 熱和緩 Hot Gentle Annie*
1600-1800	新年快樂! 全館15:00休館		★1530-1630 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Carol*	★1630-1730 動瑜珈(B) Flow Yoga Carol	★1745-1845 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Carol	★1730-1830 熱瑜珈 Hot Yoga Yali*	★1730-1830 熱瑜珈 Hot Yoga Annie*
B教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室						
	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
1000-1100	★1030-1130 (A)活力躍跳 U BOUND Noha*	新年快樂! 全館休館		★1030-1130 (A)動量槓鈴 POWER Milton	★1100-1200 槓鈴有氧 (M) LES MILLS BODYPUMP Betty*	★1100-1200 (A)拉丁有氧 Latino Aerobic Marco	★1220-1320 (A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Mimi
1200-1600	★1230-1330 階梯有氧 入門 (A) BODYSTEP™ (B) Oli*		★1230-1330 (A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Mimi *	★1330-1430 (D) 熱舞派對 Lucas*	★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)動量槓鈴 POWER Andy W
1600-1800	新年快樂! 全館15:00休館		★1600-1700 (A)動量槓鈴 POWER 阿丹*	★1600-1700 (A)派對舞蹈 Dance Party Lucas* 1/10 新課程	★1615-1715 (A)動量槓鈴 POWER Canon	★1515-1615 (A) ZUMBA Jason Huang	★1600-1700 (D) Crazy Dance 矮子寶
1800-2000					★1830-1930 (A) ZUMBA 果子		★1730-1830 (A)活力躍跳 U BOUND Mill*
C教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")						
	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
1000-1100	★1000-1100 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane	新年快樂! 全館休館	★1030-1130 週期訓練 Intervals (B) Canon	★1230-1330 EDX 大麥*	★1130-1230 EDX 瓜瓜	★1400-1500 巔峰飛輪 TOP RIDE (M) Canon	★1100-1200 EDX 瓜瓜
1200-1800	★1220-1320 燃脂耐力 Endurance (B) Betty*		★1215-1315 燃脂耐力 Endurance (B) Milton*	會館設備維修時間 Maintenance Time		★1800-1900 肌力雕塑 Strength (B) Noah*	★1800-1900 熱量消耗 Racing (B) Milton
◆ 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；為避免水杯傾倒肇生意外，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。 ◎ 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：寶全2/4；Joanna K 2/4-2/7；Marco2/4.6；Wino2/6；Bruce2/6；Justin2/6；Logan2/6-2/10；Lulu C2/7；Jason 2/8；Sherry佳珈2/8；DK 2/8；柏諺2/8；Pony C2/6.8；Wesley2/8.15；Olivia 2/9；May 2/9；Jessica2/9.10							

春節營業時間調整公告

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	
2019.2.9 (六) 初五	
2019.2.10 (日) 初六	10:00~20:00
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！



最新最即時南港館公告