

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 8 columns: A教室, Mon (2/11), Tue (2/12), Wed (2/13), Thu (2/14), Fri (2/15), Sat (2/16), Sun (2/17). Rows include class times and descriptions for YOGA STUDIO.

Table with 8 columns: B教室, Mon (2/11), Tue (2/12), Wed (2/13), Thu (2/14), Fri (2/15), Sat (2/16), Sun (2/17). Rows include class times and descriptions for AEROBIC STUDIO.

Table with 8 columns: C教室, Mon (2/11), Tue (2/12), Wed (2/13), Thu (2/14), Fri (2/15), Sat (2/16), Sun (2/17). Rows include class times and descriptions for SPINNING STUDIO.

◆ 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：; Andy 1/31-2/14 ; Wesley 2/15



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