

中和會館 新北市中和區中山路二段291號8樓(威力廣場)  
 ●課程服務專線: (02)7705-7888  
 ●客服服務時間週一至週五1200-2000 / 例假日與國定假日請洽值班人員預約  
 ●會館營運時間週一至週日0600-0000 泳池開放時間0630-1200 1300-2300  
 ●網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw / www.truefitness.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之會員)  
 ●(M): Middle 中級課程 (適合對課程有部份基礎，但未熟練之會員)  
 ●(I): Intermediate 中級課程 (適合對該課程了解並欲挑戰變化之會員)  
 ●(A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

AEROBIC STUDIO 有氧教室							
A教室	Tue (1/14)	Mon (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0930-1030	Tue (1/14)	Mon (1/15) 花式階梯(M) Step Joanne C	Wed (1/16) (A) ZUMBA Edward	Thu (1/17) (A) 極限戰鬥 DK	Fri (1/18) *1000-1100 (A) 懸吊有氧(B) BODYPUMP 暫停乙次	Sat (1/19)	Sun (1/20) (A) 極限戰鬥 DK
1045-1145	團體 Cha Cha Rhythm Sharon	(A) 勁量揮棒(M) Milton	(A) 活力躍動 (M) DK	(A) 熱力勁舞(M) Wesley	*1115-1215 (D)印度舞蹈 (B) Indian Dance Chitti	*1030-1130 (D) 新時代爵士 New Jazz CC	(D) 嘻哈舞蹈 HIP HOP Ryan *
1215-1315	(A) 全方位訓練 Cindy W	*1200-1300 (A) 艾克斯派對有氧 X Party Joanne C	(D) 新時代爵士 New Jazz CC	(D) 流行舞基礎律動 Wesley	*1230-1330 (D) 流行舞蹈 POP Dance Orange	*1200-1300 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) CC	(D) 流行舞蹈 (B) POP Dance Ryan *
1330-1430	(D) 印度舞蹈 (B) Indian Dance Chitti	(D) *1315-1415 流行拉丁舞 (B) Latin Fusion Ninja	(D) 寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Chitti	團體 Move your body James Lu	*1345-1445 高低衝擊有氧 (A) Hi Low (B) Didi	*1315-1415 (D) 印度舞蹈 (B) Indian Dance Chitti	流行舞蹈 (B) POP Dance Ryan *
1430-1530	*1445-1545 (D) 寶萊塢舞蹈(B) Bollywood Dance Chitti	(A) 全方位訓練 Cindy W	*1445-1545 (D) MV舞蹈 MV Dance Marco	(A) *1445-1545 ZUMBA Cliff	*1500-1600 (A) 勁量揮棒(M) 丹丹	(A) 全方位訓練 Ada	*1445-1545 (A) 活力躍動 (M) DK
1630-1730	(A) 勁量揮棒(M) Canon	*1600-1700 (A) 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Jaden	(A) *1610-1710 花式階梯(M) Wino	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1615-1715 (A) 活力躍動 (M) 丹丹	(A) ZUMBA Ada	*1600-1700 (A) 全能格鬥 DK
1730-1830	*1815-1915 (A) 拉丁有氧(B) Latino Aerobic Marco	*1715-1815 (A) 活力躍動 (M) Jaden	*1730-1830 (D) 印度舞蹈 (B) Indian Dance Chitti	*1645-1745 (A) 全方位健身 Wino	(D) 舞蹈入門 (B) Dance Intro (B) Chitti	*1745-1845 (A) 艾克斯派對有氧 X Party Ada	*1715-1815 (A) ZUMBA Edward
1830-1930	*1930-2030 (A) 極限戰鬥 Bruce	(A) 極限戰鬥 Chi	(A) *1845-1945 ZUMBA Ada	Strength Aerobic (A) 肌力有氧 文森 *	*1845-1945 (D) 寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Chitti	*1900-2000 (A) 燃脂肌力有氧 X Sculpt (B) Ada	*1830-1930 (D) 流行舞蹈 (B) POP Dance Cliff
1950-2050	*2045-2145 (A) 活力躍動 (M) Bruce	(A) 懸吊55 Mill	*2000-2100 (A) 燃脂肌力有氧 X Sculpt (B) Ada	高低衝擊有氧 (A) Hi Low (B) 暫停乙次	*2000-2100 (A) 勁量揮棒(M) Bruce	*2015-2115 (D) 舞蹈入門 (B) Dance Intro (B) Chitti	*1945-2045 (A) 活力躍動 (M) Cynthia
2115-2215	*2115-2215 (A) 懸吊55 Torrance	*2100-2200 (A) 懸吊55 Torrance	(A) 艾克斯派對有氧 X Party Ada	*2105-2205 (A) 全能格鬥 DK	(A) 全能格鬥 Bruce		
SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為 "S")							
B教室	Tue (1/14)	Mon (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
1040-1140	瓜瓜 瓜瓜		入門飛輪 Spinning Intro (B) Lauren	入門飛輪 Spinning Intro (B) Eddie Lian		熱量消耗 Racing (M) Jason	
1600-1700		*1200-1300 入門飛輪 Spinning Intro (B) Milton	*1200-1300 肌力雕塑 Strength (M) Lauren	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1240-1340 燃脂耐力 Endurance (B) Janies	瓜瓜 瓜瓜	*1340-1440 入門飛輪 Spinning Intro (B) Nathan
1930-2030	*1830-1930 肌力雕塑 Strength (M) Josh Huang	*1830-1930 入門飛輪 Spinning Intro (B) Torrance	肌力雕塑 Strength (M) Torrance	*1820-1920 熱量消耗 Racing (B) Nathan *	*1830-1930 輕燃脂肪 (B) Fat Burn Milton		*1830-1930 燃脂耐力 Endurance Cynthia C
2045-2145	*1945-2045 燃脂耐力 Endurance Josh Huang	*1945-2045 燃脂耐力 Endurance (B) Torrance	入門飛輪 Spinning Intro (B) Torrance	*2015-2115 輕燃脂肪 Fat Burn (B) Pony C	*1945-2045 入門飛輪 Spinning Intro (B) Milton		
HOT YOGA STUDIO 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為 "Y")							
C教室	Tue (1/14)	Mon (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0715-0815	*0830-0930 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W	*0800-0900 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W *		*0800-0900 熱瑜珈 Hot Yoga Shelly			
1000-1100	熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W	*1030-1130 熱瑜珈 Hot Yoga Eliza *	熱瑜珈 Hot Yoga Mia Chou	*1015-1115 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Eddie	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Winnie	*0930-1030 熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	*1045-1145 熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Leo *
1220-1320	*1215-1315 熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Sophie Chan	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Ingrid	熱瑜珈 Hot Yoga Vinodh	熱瑜珈 Hot Yoga Jessica		*1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	*1210-1310 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W *
1515-1615	*1540-1640 熱瑜珈 Hot Yoga Leo	熱瑜珈 Hot Yoga Johnny	熱瑜珈 Hot Yoga Vinodh	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1530-1630 熱瑜珈 Hot Yoga Pony C		熱和緩瑜珈 Hot Gentle Yoga Vinodh
1630-1730				熱和緩瑜珈 Hot Gentle Cindy W			
1845-1945	熱瑜珈 Hot Yoga Alan	熱瑜珈 Hot Yoga Sunny	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Terry	熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	熱瑜珈 Hot Yoga Ram	*1830-1930 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Eddie	
2000-2100	熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Jaelyn	熱瑜珈 Hot Yoga Vinodh	熱瑜珈 Hot Yoga Vinodh	熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Moorthi	熱瑜珈 Hot Yoga 小雅 *	熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	
2120-2220	熱瑜珈 Hot Yoga Alan		*2125-2225 熱瑜珈 Hot Yoga Alan	*2130-2230 熱瑜珈 Hot Yoga Pony C			
YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為 "Y")							
D教室	Tue (1/14)	Mon (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
1000-1100		*0815-0915 正位瑜珈(B) Alignment Yoga Joanne C			陰瑜珈(B) Yin Yang Yoga Rainie	阿斯坦加 (B) Ashtanga Yoga Vivian H	*0930-1030 伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Leo *
1100-1200	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Sophie Chan	*1000-1100 皮拉提斯(B) Pilates Ingrid	*1045-1145 基礎瑜珈 Yoga Basic Lilian	*1045-1145 皮拉提斯(B) Pilates Evelyn	*1115-1215 身心靈平衡 SOUNDANCE Winnie	*1130-1230 陰瑜珈(B) Yin Yoga Rainie	*1045-1145 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Cindy W *
1300-1400	*1345-1445 和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Cindy W *	*1145-1245 動瑜珈(B) Flow Yoga Eliza *	*1230-1330 阿斯坦加 (B) Ashtanga Yoga Lilian	*1200-1300 基礎瑜珈 Yoga Basic Evelyn	*1330-1430 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Vinodh		
1400-1500		*1345-1445 哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Johnny	瑜珈療法(B) Yoga Therapy Jing Jing	*1330-1430 瑜珈療法 Yoga Therapy Shelly	*1445-1545 芳香修復瑜珈 Aroma Rehab Yoga Vinodh 改發詳情請洽櫃台	修復瑜珈 (B) Restorative Yoga Zoe	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Vinodh
1500-1600	*1600-1700 哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Eliza *	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Shelly	*1630-1730 瑜珈提斯(B) Yogalates Jaelyn	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1725-1825 正位瑜珈 Normotopia Yoga Phoebe *	*1515-1615 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Zoe	*1530-1630 正位瑜珈(B) Normotopia Yoga Jine Jing
1840-1940	*1815-1915 正位瑜珈(B) Normotopia Yoga Phoebe	陰瑜珈(B) Flow Yoga Vinodh	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Moorthi	陰瑜珈(B) Yin Yoga Moorthi	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Phoebe *	*1700-1800 太極武學 Tai-Chi Beta	*1815-1915 基礎瑜珈(B) Yoga Basics Tim
2015-2115	*1930-2030 108 大拜式 Joyce	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Sunny	*2000-2100 活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	*2000-2100 療癒瑜珈(B) Healing Yoga Shelly	*2000-2100 陰瑜珈(B) Yin Yoga Ram	*1845-1945 和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Chocolate	*1930-2030 動瑜珈(M) Flow Yoga Tim
2115-2215	動瑜珈(M) Flow Yoga Tim	*2130-2230 和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Vinodh	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Blackie	*2130-2230 和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Eddie	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch 小雅 *	*2000-2100 陰瑜珈(B) Yin Yoga Chocolate	

●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，請會員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  
 ●為確保上課品質，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。  
 ●如您因故無法到課，請於開課前一小時前取消預約；開課前一小時前櫃檯開放現場登記後補，登記完成請於開課前3分鐘於櫃檯等候叫號。  
 ●請在開始前10分鐘到抵達中心，並將開課前5分鐘開始依序將課程卡交予老師後進入教室。為免影響上課品質及其他會員的權益，課程開始後即無法進入教室。  
 ●為避免造成運動傷害，參加舞蹈有氧課程時，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、脫(絲)襪。  
 ●參與飛輪 (Spinning) 課程之會員，請穿著短褲、運動鞋及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。  
 ●為避免水傾倒擊中意外，請勿攜帶紙杯進入教室。  
 ●更衣室的置物櫃採自由選用，請務必自備鎖頭 (切勿用號碼鎖與小鎖!) 為避免物品遺失，會員請勿將貴重財物置於櫃中。  
 ●非會員體驗課程將收取每堂750元課程費用，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籍顧問連絡。  
 ●全能格鬥課程需自備拳擊手套  
 ●曲名 ~ Bollywood Dance: Dhoom Taana, Indian dance - Mere Dholna Sun  
 ●自2016/09/26起，課程開放訂課時間為：(1)飛輪 (課程代號 "S")~2100 (2)舞蹈課程 (課程代號 "D")~2100;(3) 有氧課程 (課程代號 "A")~2130;(3) 瑜珈課程 (課程代號 "Y")~2200  
 請假老師：Anselmo 1/15~3/10; Eleanor 12/17~2/18; Shelly 1/14; Eddie 1/15; Vicky Y 1/15; Titan 1/17; Tong 1/18; Cindy W 1/18; Zoe 1/20; Weiwei 1/20; Claire 1/20



每週日 16:00-16:50/每週三 20:00-20:50  
 Synergy360 體驗課程 (課程時間40分鐘)  
 地點:九樓 Synergy360 場地  
 詳情請洽教練部櫃台登記(每月限體驗一次)

