

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 (適合對於該課程了解並欲挑戰變化之會員)  
 ●(A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

AEROBIC STUDIO 有氧教室								
A教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)	
0930-1030								
1045-1145	圖標 Cha Cha Rhythm Sharon				*1115-1215 (D)印度舞蹈 (B) Indian Dance Chitti	*1030-1130 (A) 全方位體操 文森		
1215-1315	(A) 全方位訓練 Cindy W			(A)拉丁有氧(B) Latino Aerobic Anita *	*1230-1330 (D) 流行舞蹈 POP Dance Orange	*1200-1300 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森 *		
1330-1430			(D) 寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Chitti	圖標 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		
1430-1530		新年快樂! 大年初一! 全台休館一天!		*1445-1545 (A) ZUMBA Cliff	*1500-1600 (A) 爆發力有氧 (M) BODYPUMP Noah *	(A) 全方位訓練 果子	*1445-1545 (A) 活力躍躍 (M) DK	
1630-1730			*1610-1710 舞蹈零基礎 (B) (D) Easy Dance Wino	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1615-1715 舞蹈入門 (B) (D) Dance Intro (B) Chitti	(A) ZUMBA 果子	*1600-1700 (A) 全能格鬥 DK	
1730-1830	除夕營業時間 06:00~15:00					(D)寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Chitti	*1745-1845 (A) 艾克斯派對對有 X Party Ada	*1715-1815 (A) ZUMBA Edward
1830-1930				初二營業時間 10:00~18:00	初三營業時間 10:00~18:00			初六營業時間 10:00~20:00
1950-2050					初四營業時間 10:00~20:00	初五營業時間 10:00~20:00		
2115-2215								
SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為 "S")								
B教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)	
1040-1140				入門飛輪 Spinning Intro (B) Eddie Lian		熱量消耗 Racing (M) Jason		
1600-1700	除夕營業時間 06:00~15:00	新年快樂! 大年初一! 全台休館一天!	*1200-1300 肌力雕塑 Strength (M) Betty W *	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1240-1340 燃脂耐力 Endurance (B) Janies	EDX Angus Y		
1930-2030				初二營業時間 10:00~18:00	初三營業時間 10:00~18:00	*1830-1930 輕鬆燃脂 (B) Fat Burn Milton		
2045-2145						初四營業時間 10:00~20:00	初五營業時間 10:00~20:00	*1830-1930 燃脂耐力 Endurance Cynthia C
								初六營業時間 10:00~20:00
HOT YOGA STUDIO 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為 "Y")								
C教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)	
0715-0815	*0830-0930 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W							
1000-1100	熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W						*1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga Shelly *	
1220-1320	*1215-1315 熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Sophie Chan			熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W *		*1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga Alan *	*1210-1310 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W *	
1515-1615		新年快樂! 大年初一! 全台休館一天!	*1415-1515 熱瑜珈 Hot Yoga Alan L *	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1530-1630 熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W *		熱和緩瑜珈 Hot Gentle Vinodh	
1630-1730	除夕營業時間 06:00~15:00			*1545-1645 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Terry	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Cindy W	*1745-1845 熱瑜珈 Hot Yoga Ram	*1800-1900 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Alan *	
1845-1945								初六營業時間 10:00~20:00
2000-2100				初二營業時間 10:00~18:00	初三營業時間 10:00~18:00	初四營業時間 10:00~20:00	初五營業時間 10:00~20:00	
2120-2220								
YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為 "Y")								
D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								
1100-1200	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Sophie Chan		*1045-1145 基礎瑜珈 Yoga Basic Lilian	*1045-1145 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Rainie *	*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			*1230-1330 阿斯坦加 (B) Ashtanga Yoga Lilian	*1200-1300 基礎瑜珈 Yoga Basic Rainie *	*1330-1430 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Vinodh			
1400-1500		新年快樂! 大年初一! 全台休館一天!	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) 小雅 *	*1330-1430 瑜珈療法 Yoga Therapy Cindy W *		修復瑜珈 (B) Restorative Yoga Zoe	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Vinodh	
1500-1600	除夕營業時間 06:00~15:00				會館設備維修時間 Maintenance Time	*1725-1825 寰宇瑜珈 Universal Yoga Tong	*1515-1615 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Rainie *	*1530-1630 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Rainie *
1840-1940				初二營業時間 10:00~18:00	初三營業時間 10:00~18:00	初四營業時間 10:00~20:00	*1700-1800 太極24式 Tai-Chi Beta	*1815-1915 基礎瑜珈 (B) Yoga Basics Tim
2015-2115							初五營業時間 10:00~20:00	初六營業時間 10:00~20:00
2115-2215								

●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,請於開課一小時前取消您的預約;開課前一小時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。  
 ●為避免水杯傾倒擊生意外,請勿攜帶紙杯進入教室。  
 ●更衣室的置物櫃採自由選用,請所有會員務必自備鎖頭 (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留置於櫃中。  
 ●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; Zoe 2/1~3/31; Lauren 2/6; Wesley 2/7; Evelyn 2/7; Jessica 2/7; Shelly; Pony C 2/8; CC 2/9; Eddie 2/9; Nathan 2/10; Jing Jing 2/6, 2/10; Claire 2/10; Cliff 2/10; Vinodh 2/6; 阿丹 2/8



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)

