




Dance Studio A							
A教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0800-0900				(A)戰鬥有氧 (M)  Angus			
0915-1015	★0945-1045  Tiffany	★ 0940-1040 (A)曲線雕塑Sculpt Fish	Bollywood Free Style Reddy	舞蹈伸展 Dance Stretch Rose	(A)全方位體適能 A May	(A)舞蹈有氧 (M)  Angus	花式階梯(I) Step(I) Bear
1030-1130	★ 1105-1205 (A)F.B.D燃脂熱舞 Gold	★ 1105-1205 (A)階梯有氧Step(B) Rose	★ 1115-1215 Tollywood Folk Reddy	(A)舞蹈有氧 (M)  Alex	Tollywood Folk Reddy	(A)街頭爵士(B)  Angus	(A)ZUMBA Fitness  Danny*
1230-1330	(A)I Party  佑真Jenny	(A)戰鬥有氧 (M)  Nanda	Ladies Wacking Reddy	(A)熱力勁舞 (M)  Ruby	現代芭蕾 Modern Ballet Abbie	★ 1300-1400 Bhangra Fusion Reddy	★ 1300-1400 Tollywood Folk Reddy
1415-1515	★ B教室 佛朗明哥 (D)Flamenco Passion Anna	(A)熱力勁舞 (M)  Rose	★1415-1530(75m) (A)曲線雕塑Sculpt(B) Bear	會館設備維修時間 Maintenance Time	Bhangra Fusion Reddy	★ 1430-1530 (A)Step (B) Bear	★ 1430-1530 Ladies Wacking Reddy
1700-1800	(A)ZUMBA Fitness  Kevin.Nan	(A)高低衝擊有氧(B) Hi-Low Kuma	(A)熱力勁舞 (M)  Fish		(A)曲線雕塑 Sculpt Fish	★ 1600-1700  Jenna	★ 1600-1700  Jump
1815-1915	★ 1845-1945  Tiffany*	★ 1845-1945 (A)歐式舞動有氧(B) Kevin	(A)階梯有氧(B) Step (B) Bear	拉丁有氧 Latino Aerobic(B) Louis	(A)極限戰鬥 (M)  Ruby	★ 1715-1815 Ladies Wacking Reddy	★ 1805-1905 (D)MV Dance Crazy
1930-2030	★ 2000-2100  Angus	★ 2000-2100  Jerry	(A)ZUMBA Fitness  Gold	(A)花式階梯 (I) Step Bear	嘻哈舞蹈 Hip Hop Laurence	★ 1825-1925 (A)曲線雕塑Sculpt Fish	
2045-2145			(A)戰鬥有氧 (M)  Six*	(A)戰鬥有氧 (M)  Kuma	(D)性感爵士 Sexy Jazz Laurance		

Dance Studio B							
B教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
1115-1215			★ 1030-1130 MV Dance C.C	★ 1030-1130 暫停一週 Anna	★ 1115-1205(50min)  Alex	★ 1830-1930 Tollywood Folk Reddy	★ 1615-1715 Bollywood Free Style Reddy
1235-1335		Girl's Hip Hop Hebe	佛朗明哥 (D)Flamenco Passion Anna			<p>◎請在開始前10分鐘到達教室。課程開始後即無法進入教室，以免影響其他會員的權益。為提升上課課程品質，請勿將手提袋、手機等用品帶入教室。</p> <p>◎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</p> <p>◎為避免運動傷害，上課請務必穿著正確服裝及鞋款：國標舞蹈課程 - 請穿著舞鞋；有氧、流行舞蹈課程 - 請穿著可保護腳踝且富彈性之運動鞋款，切勿穿著一般帆布鞋、休閒鞋或便鞋；瑜珈課程請勿穿著絲襪或襪子。</p>	
1845-1945	★ 1815-1915 (D)拉丁舞-Bachata Jenna	★ 1815-1915  Alex	Bhangra Fusion Reddy	(D)拉丁舞 Salsa Shine Jenna	Bollywood Free Style Reddy		
2000-2100	★ 1930-2030 (D)Free Style(B) Laurence	★ 1930-2030  Tiffany	★ 2000-2100 (D)ENTERTAINMENT Crazy	★ 2010-2100(50min) Functional training Nanda	Ladies Wacking Reddy		
2115-2215	★ 2045-2145 (D)Jazz Fusion(B) Woody	★ 2045-2135(50min)  Alex		(D)性感爵士 Sexy Jazz 街頭酷 Jenny			

Hot Yoga 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")							
C教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0815-0915	Eva	Abbie	Anne	Eva	Barbara	★0900-1000 Anne*	
1045-1145	Q	A May	Govind	Fish-II	A May	Fish-II	Flow-Govind
1245-1345	Aaron	Tiffany*	Monkey	Govind	Q	Aaron*	River*
1400-1500	Evonee	River	Anna	會館設備維修時間	Fish	Govind	Eva
1530-1630	Anna	Anne*	Barbara	★1630-1730 Louis*	Tiffany	★1630-1730 Anne	★1630-1730Morgan
1800-1900	Senthil	Anne	Anne*	Senthil	Morgan		
1915-2015	Fish	Flow-Govind	Aaron*	A May*	Kuma	Kuma	Monkey
2030-2130	Govind	Morgan	Senthil	Morgan	Barbara*	Anne	Jade
2145-2245	Louis*	Morgan*	Morgan	Aaron*	Aaron*		

●B: Beginner 初級課程 ● M: Multi-level 普及課程 ● I: Intermediate 中級課程 ● A: Advanced 高級課程 ●標記*為代課老師；標記*為時間變更
◎自2016/9/26起，課程開放訂課時間為：2100 舞蹈課程(課程代號"D") 2130有氧課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")

台中瑜珈舞蹈會館 台中市公益路68號12.13樓		TRUE YOGA		Yoga Studio D (此教室訂課代號皆為:"Y")			
會館營業時間 週一至週五 0630-2300 週六、日 0830-2200		Yoga Studio D (此教室訂課代號皆為:"Y")		客服服務時間：週一至週五 1200-2000*假日及國定假日請電洽值班人員預約 課程服務專線：(04) 3700-0000 網路訂課系統：www.trueyoga.com.tw			
D教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0645-0745	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Sophia	和緩瑜珈 Gentle Yoga Katherine	和緩瑜珈 Gentle Yoga Sophia	瑜珈療法 Yoga Therapy Anne*	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Barbara*	★1025-1125 Inversions (I) Senthil	★1015-1115 Yoga Stretch(B) Senthil
1220-1320	★1215-1315 Wall Yoga Ya Ya Himat Kaur	★1215-1345 (90 min) 昆達天鼓音療瑜珈 Mindy	瑜珈提斯 Yogalates Fish	★1030-1200 (90 min) Ashtanga(B) Govind		★1515-1715(120min) Wall Yoga Govind	★1500-1700 (120 min) Ashtanga Vinyasa(I) Govind
1745-1845	哈達瑜珈 Hatha Yoga Sophia	★1445-1545 Yin Yoga 陰瑜珈 (B) Mallory*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Aaron*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Mallory*	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Anne*	★1745-1915 (90m) Mysore Ashtanga Vinyasa (I) Jade	★1800-1930 (90 min) Kundalini Yoga (M) Ya Ya Himat Kaur
1910-2010	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Govind	★1745-1845 Yoga Therapy Govind	★1900-2000 Yogalates A May	★1900-2000 Flow Yoga(M) Mallory*	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Senthil	阿斯坦加串聯與自我練習課(日)15:00~17:00 這堂課是給已經參加過阿斯坦加初階引導課程有練習經驗的學生所開設的。若您完全沒有接觸過阿斯坦加瑜珈，每個月第一個星期日有動作引導課程；建議您請務必先於平日參加阿斯坦加初學者的課程，才會比較有概念！並要規律不斷的持續練習，這樣才可以循序漸進的增加肌耐力及柔軟度！	
2025-2125	身心靈平衡 (M) LEVELLE BODYBALANCE Tiffany*	★1910-2010 Flow Yoga(B) Morgan	★2015-2130(75m) Heart Flow Yin Yoga Govind		和緩瑜珈 Gentle Yoga Govind*		
2140-2240		★2025-2125 Hatha Yoga Q					
Yoga Studio E (此教室訂課代號皆為:"Y")							
E教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0800-0900	核心與伸展 Core Stretch(B) Barbara	★0830-0930 Yin Yoga (B) Mallory*		★0830-0930 Hatha Yoga(B) Barbara	身心靈平衡 (M) LEVELLE BODYBALANCE Monkey		
0930-1030	哈達瑜珈 Hatha Yoga Barbara*	★0945-1045 LEVELLE BODYBALANCE Nanda	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	★0945-1045 LEVELLE BODYBALANCE Eva	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Frank*	瑜珈提斯 Yogalates Fish	哈達瑜珈 Hatha Yoga Katherine
1100-1200	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Govind	和緩瑜珈 Gentle Yoga Q	和緩瑜珈 Gentle Yoga Morgan*	瑜珈提斯 Yogalates A May	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Sophia	核心與伸展 Core Stretch(B) Anne*	身心靈平衡 (M) LEVELLE BODYBALANCE Bear
1215-1315	★1220-1320 Pilates Mat Work Rose	★1220-1320 Pilates Mat Work Rose	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Mallory*	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara	身心靈平衡 (M) LEVELLE BODYBALANCE Kuma	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Sophia*	★1215-1330 (75min) Yin & Pranayama Govind
1430-1530	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	基礎瑜珈 Yoga Basics(B) Vincent	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Mallory*	會館設備維修時間 Maintenance Time	正位瑜珈 Normotopia Yoga Emily	★1415-1515 OXIGENO (M) Frank	★1415-1515 Gentle Yoga Senthil
1600-1700	火箭瑜珈入門 Rocket Yoga(M) Morgan*	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Govind	動瑜珈 Flow Yoga A May	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Fish	★1545-1645 Yogalates Fish	★1710-1810 LEVELLE BODYBALANCE Kuma	★1715-1815 Gentle Stretch(B) Jade
1830-1930	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Morgan*	活氧舒展 OXIGENO (M) Louis*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Senthil	皮拉提斯 Pilates Mat Work Fish	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind*	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind	陰陽流動瑜珈 Yin Yang Flow Yoga(B) Morgan
1945-2045	和緩瑜珈 Gentle Yoga Senthil	瑜珈療法 Yoga Therapy Anne	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry	節奏瑜珈 Hatha Vinyasa Senthil	陰陽流動瑜珈 Yin Yang Flow Yoga(B) Morgan*	皮拉提斯 Pilates Mat Work Fish	
2100-2200	筋膜伸展按摩 Myofascial Release C.C	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Anne*	伸展瑜珈 Yoga Stretch Aaron*	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind*	筋膜療瑜珈 Myofascial Release&Yoga Morgan*		
Yoga Studio F (此教室訂課代號皆為:"Y")							
F教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
				★1045-1145 Pre-natal Yoga Abbie		★1015-1115 Pre-natal Yoga Abbie	
		★1525-1625 Pre-natal Yoga Sophia	★1525-1625 Pre-natal Yoga Sophia				
	★1900-2000 Pre-natal Yoga Sophia				★1905-2005 暫停一週 Manju		
● B: Beginner 初級課程 ● M: Multi-level 普及課程 ● I: Intermediate 中級課程 ● A: Advanced 高級課程 ● 標記 * 為代課老師；標記 * 為時間變更							
* 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資訊。 ● 預約課程後如您因故無法到課，請於開課前一小時前取消您的預約；開課前一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，並於開課前5分鐘開始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。 ● 提醒您，孕婦瑜珈僅限準媽媽上課!!! ● 非會員體驗課程將收取每堂\$750元費用，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。 ● 自2016/9/26起，課程開放訂課時間為：2100 舞蹈課程(課程代號"D") 飛輪課程(課程代號"S") 2130 有氣課程(課程代號"A") 2200 瑜珈課程(課程代號"Y") ● 請假老師: Emma2018/5/21-2019/5/30;BK2018/8/27-2019/8/30;Yolanda10/1-2/28;Renee12/31-2/27;Jade1/7-1/11;Yaya1/8;Frank1/8;Manju1/11;Angus1/13;Anna1/10							