

Dance Studio A									
A教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)		
0800-0900		新年快樂！全館休館  除夕營業至15:00閉館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00		初四~初六營業時間調整為10:00~20:00				
0915-1015	★0945-1045 Latino Aerobic(B) Louis								
1030-1130	★1105-1205 (A)曲線雕塑Sculpt(B) Kuma								
1230-1330	(A)高低衝擊有氧(B) Hi-Low Kuma		★1100-1200 (A)曲線雕塑Sculpt Monkey		★1300-1400 LESSMILLS BODYCOMBAT Alex	★1200-1250(50min) SH'BAM Alex	★1300-1400 (A)曲線雕塑Sculpt Monkey	★1300-1400 ZUMBA Tiffany	
1415-1515			★1300-1400 SH'BAM Monkey		會館設備維修時間 Maintenance Time	★1415-1505(50min) Core-X Nanda	(A)階梯有氧(B) Step (B) Monkey	NTC Tiffany	
1700-1800			★1415-1515 LESSMILLS BODYCOMBAT Alex			★1600-1700 LESSMILLS BODYCOMBAT Nanda	★1600-1650(50min) SH'BAM Alex	★1620-1710(50min) Core-X Nanda	
1815-1915					★1730-1820(50min) Functional training Nanda			★1715-1815 LESSMILLS BODYCOMBAT Alex	★1730-1830 LESSMILLS BODYCOMBAT Nanda
1930-2030			初二、初三營業時間調整為10:00~18:00		初四~初六營業時間調整為10:00~20:00				
2045-2145									

Dance Studio B							
B教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
1115-1215		新年快樂！全館休館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00		初四~初六營業時間調整為10:00~20:00		
1235-1335							
1845-1945	除夕營業至15:00閉館						
2000-2100							
2115-2215							
◎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。 ◎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资讯。 ◎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。							

Hot Yoga 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)	
0815-0915	Aaron	新年快樂！全館休館  除夕營業至15:00閉館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00		初四~初六營業時間調整為10:00~20:00			
1045-1145	Anne							
1245-1345	Govind		Kuma	Govind	Anne	Anne	Govind	
1400-1500			Govind	會館設備維修時間		Govind	Govind	Kuma
1530-1630			Aaron	Kuma	Kuma	Morgan	Morgan	
1800-1900					Jade	Jade	Jade	
1915-2015					初四~初六營業時間調整為10:00~20:00			
2030-2130			初二、初三營業時間調整為10:00~18:00					
2145-2245								



Yoga Studio D (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)
0645-0745	除夕營業至15:00閉館	新年快樂！全館休館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00			初四~初六營業時間調整為10:00~20:00	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！
1220-1320							
1745-1845							
1910-2010							
2025-2125							
2140-2240							

Yoga Studio E (此教室訂課代號皆為:"Y")

E教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)					
0800-0900	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga(B) Anne	新年快樂！全館休館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00			初四~初六營業時間調整為10:00~20:00						
0930-1030	伸展瑜珈 Yoga Stretch Aaron											
1100-1200	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind							伸展瑜珈 Yoga Stretch Aaron	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Govind	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	伸展瑜珈 Yoga Stretch Govind
1215-1315	除夕營業至15:00閉館							哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	火箭瑜珈入門 Rocket Yoga(M) Morgan
1430-1530								身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	會館設備維修時間 Maintenance Time	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga(B) Anne		和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind
1600-1700								和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Govind	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Govind	和緩伸展 Gentle Stretch(B) Jade	和緩伸展 Gentle Stretch(B) Jade	和緩伸展 Gentle Stretch(B) Jade
1830-1930												
1945-2045			初二、初三營業時間調整為10:00~18:00			初四~初六營業時間調整為10:00~20:00						
2100-2200												


Yoga Studio F (此教室訂課代號皆為:"Y")

F教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
	除夕營業至15:00閉館	新年快樂！全館休館	初二、初三營業時間調整為10:00~18:00			初四~初六營業時間調整為10:00~20:00	

● 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最新訊息。
- 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。
- 為避免水杯傾倒肇生意外，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;Reddy1/25-2/17;



台中瑜珈、舞蹈館 QR code