












Dance Studio A							
A教室	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
0800-0900				(A)戰鬥有氧 (M)  Angus			
0915-1015	★0945-1045  Tiffany	★ 0940-1040 (A)曲線雕塑Sculpt Fish	現代芭蕾 Modern Ballet Abbie*	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 暫停一週 Rose	★ 1115-1215  Jump*	(A)舞蹈有氧 (M)  Alex	(A)熱力勁舞 (M)  Eva*	(A)街頭爵士(B) Street Jazz Angus	(A)戰鬥有氧 (M)  Angus
1230-1330	(A) Party  佑真Jenny	(A)戰鬥有氧 (M)  Nanda	(A)ZUMBA Fitness  Tiffany*	(A)熱力勁舞 (M)  Ruby	現代芭蕾 Modern Ballet Abbie	★ 1300-1400  Bear*	★ 1300-1400  Tiffany*
1415-1515	★ B教室 佛朗明哥 (D)Flamenco Passion Anna	(A)熱力勁舞 (M)  Eva*	★1415-1530(75m) (A)曲線雕塑Sculpt(B) Bear	會館設備維修時間 Maintenance Time	Girl's Hip Hop Hebe*	★ 1430-1530 (A)Step (B) Bear	★ 1430-1530  Tiffany*
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 (D)拉丁舞-Bachata Jenna*
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 (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)	
1115-1215			★ 1030-1130 MV Dance C.C	★ 1030-1130 (D)Flamenco Passion Anna	★ 1115-1205(50min)  Alex			
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	Girl's Hip Hop Hebe*	(D)拉丁舞 Salsa Shine Jenna				
2000-2100	★ 1930-2030 (D)Free Style(B) Laurence	★ 1930-2030  Tiffany	★ 2000-2100 (D)ENTERTAINMENT Crazy	★ 2010-2100(50min) Functional training Nanda				
2115-2215	★ 2045-2145  Danny*	★ 2045-2135(50min)  Alex		肚皮舞 (D)Belly Dance Woody*				

Hot Yoga 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")							
C教室	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
0815-0915	Eva	Abbie	Anne	Eva	Barbara	★0900-1000 Anne*	
1045-1145	Q	Louis*	Govind	Fish-II	A May	Fish-II	Aaron*
1245-1345	Aaron	Tiffany*	Monkey	Sophia*	Q	Aaron*	River*
1400-1500	Evonne	River	Anna	會館設備維修時間	Fish	Sophia*	Eva
1530-1630	Anna	Frank	Barbara	★1630-1730 Louis*	Tiffany	★1630-1730 Anne	★1630-1730Morgan
1800-1900	Aaron*	Anne	Jade	Barbara*	Morgan		
1915-2015	Fish	Flow-Govind	Aaron*	Jade	Kuma	Kuma	Aaron*
2030-2130	Govind	Morgan	暫停一週	Morgan	Barbara*	Anne	Jade
2145-2245	Jade	Jade	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
會館營業時間
週一至週五 0630-2300 週六、日 0830-2200



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

Yoga Studio D (此教室訂課代號皆為:"Y")

D教室	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
0645-0745	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Sophia	身心靈平衡 (M) Kuma*	和緩瑜珈 Gentle Yoga Sophia	瑜珈療法 Yoga Therapy Anne*	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Barbara*		
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		★1515-1615 Flow Yoga Barbara*	★1500-1600 Flow Yoga(M) Aaron*
1745-1845	哈達瑜珈 Hatha Yoga Sophia	★1445-1545 Yin Yoga 陰瑜珈 (B) Ya Ya Himat Kaur	哈達瑜珈 Hatha Yoga Aaron*	寰宇瑜珈 Universal Yoga 1 (M) Ya Ya Himat Kaur	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 暫停一週	★1900-2000 Yang Flow (M) Ya Ya Himat Kaur	哈達瑜珈 Hatha Yoga Barbara*	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) Tiffany*	★1910-2010 Flow Yoga(B) Morgan	★2015-2130(75m) Heart Flow Yin Yoga Govind		Mysore Style Back Bends & Inversions(A) Jade		
2140-2240		★2025-2125 Hatha Yoga Q					

Yoga Studio E (此教室訂課代號皆為:"Y")

E教室	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
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) Monkey		
0930-1030	哈達瑜珈 Hatha Yoga Barbara*	★0945-1045 Nanda	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	★0945-1045 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) Bear
1215-1315	★1220-1320 Hatha Yoga Barbara*	★1220-1320 Hatha Yoga Q*	★1215-1345 (90 min) Universal Yoga 2 (M) Ya Ya Himat Kaur	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara	身心靈平衡 (M) Kuma	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Ya Ya Himat Kaur*	★1215-1315 Yin & Pranayama Ya Ya Himat Kaur*
1430-1530	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Govind	基礎瑜珈 Yoga Basics(B) Vincent	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Ya Ya Himat Kaur	會館設備維修時間 Maintenance Time	正位瑜珈 Normotopia Yoga Emily	★1415-1515 OXIGENO (M) Frank	
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 Aaron*	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Fish	★1545-1645 Yogalates Fish	★1710-1810 Kuma	★1715-1815 Gentle Stretch(B) Jade
1830-1930	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Morgan*	Ashtanga Vinyasa (B) Jade	哈達瑜珈 Hatha Yoga Frank*	皮拉提斯 Pilates Mat Work Fish	Ashtanga Vinyasa (M) Jade	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Mallory*	陰陽流動瑜珈 Yin Yang Flow Yoga(B) Morgan
1945-2045	和緩瑜珈 Gentle Yoga Mallory*	瑜珈療法 Yoga Therapy Anne	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry	火箭瑜珈入門 Rocket Yoga(M) Fish*	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	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga(B) Anne*	伸展瑜珈 Yoga Stretch Aaron*	呼吸與舒緩伸展 Pranayama & Relaxing Stretch Jade	筋膜癒癒瑜珈 Myofascial Release&Yoga Morgan		

Yoga Studio F (此教室訂課代號皆為:"Y")

F教室	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
				★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 媽咪寶貝瑜珈 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最新消息。
- 預約課程後如您因故無法到課，請於開課前一小時取消您的預約；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。
- 為避免水杯傾倒傷生意外，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;Jenny1/24-2/24;Govind2/14-3/21;Woody2/11;Katherine2/12;Monkey2/17

掌握第一手課表資訊請掃

台中瑜珈、舞蹈QR code

