

金典健身館
 台中市西區健行路1049號5樓
 課程預約專線:04-37075333
 客服服務時間週一至週五12:00-20:00
 例假日、國定假日請電洽值班人員預約
 會館營業時間週一至週六 0600-2400 週日 0800-2200



* 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
 * 為提升上課課程品質，請勿將手機、包包等物品帶入教室
 * 課程前註記星號者，表示上課時間有調整，請會員多注意
 網路訂課系統：www.trueyoga.com.tw

Aerobic 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)
0930-1030	(A)階梯有氧 Step Kuma	★0915-1015 (A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT Rita	(A)活力躍躡 Ruby	(A)極限戰鬥 (M) Jump	★0945-1100 (A)曲線雕塑 Sculpt Bear	(A)高低衝有氧 (B) Hi Low A May	(A)SH'BAM SH'BAM Monkey
1045-1145	(A)活力躍躡 Danny*	(A) NIKE TRAINING CLUB Tiffany	(A)全方位適能 A May		★1115-1215 (A)Strong by Zumba Tiffany	★1115-1215 (A)超能55 Cookie	(A)曲線雕塑 Sculpt Monkey
1215-1315	(A)槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Ginger	(A)戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Six*	★1215-1305 (A)Core-X Nanda	★1200-1300 (A)愛派對 I Party C C	★1230-1330 (D) Dance Show Angus	★1345-1445 (A)活力躍躡 Wifi	★1315-1415 (A)槓鈴有氧 BODYPUMP Rita
1430-1530	(A)戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Alex	(A)超能55 Cookie*	(A)舞蹈有氧 (M) BODYJAM Angus	會館設備維修時間 Maintenance Time	(A) ZUMBA Fitness Danny	★1500-1600 (A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT Nanda	★1445-1545 ZUMBA (A) ZUMBA Fitness Kevin Nan
1600-1700			(A) ZUMBA Fitness Tiffany		(A)戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Alex	★1630-1730 親子體適能課程 詳情請洽櫃檯	★1630-1730 (A)舞蹈有氧 BODYJAM Alex
1830-1930	(A)戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Ginger	(D) Dance Show Angus	(A)熱力勁舞 (M) Ruby	(A)階梯有氧 (M) Step Kevin	★1830-1920 (A)SH'BAM SH'BAM Alex	(A)動量槓鈴 (M) Terry K	★1745-1845 (A)Jump Alex
1945-2045	(A)動量槓鈴 (M) Ruby	(A)槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Nanda	(A)極限戰鬥 (M) Ruby	(A)Strong by Zumba Tiffany*	(A)活力躍躡 Ruby *	(A) ZUMBA Fitness Tiffany*	★ 2000-2100 (D) K Pop Dance Crazy
2100-2200	(A)基礎階梯 (B) Step Kevin*	(A)極限戰鬥 (M) Jump	(A)肌力雕塑 (M) Strength Bear*	(A)槓鈴有氧 (M) BODYPUMP William*	(A)槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Nicole		

Spinning Studio B (此教室訂課代號皆為"S")							
B教室	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0830-0930		★ 1000-1100 入門飛輪 BK*	熱量消耗 Fly*			★ 1000-1100 燃脂耐力 Cookie	★ 1100-1200 入門飛輪 Ginger
1320-1420	入門飛輪 Fly*		入門飛輪 Ginger	★ 1300-1400 入門飛輪 Cookie	入門飛輪 Ginger	★ 1400-1450 Bike Nanda	★ 1400-1500 燃脂耐力 Fly
1900-2000	★ 1900-1950 Bike Alex	入門飛輪 Antony	入門飛輪 BK	★ 1900-1950 BIKE Nanda	入門飛輪 BK	★ 1945-2045 入門飛輪 Terry K	
2030-2130	熱量消耗 Nicole	熱量消耗 Terry K	入門飛輪 Ginger	入門飛輪 Antony*	★ 2030-2120 Bike Alex		

Yoga Studio C (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)
0900-1000	和緩瑜珈 Gentle Yoga Senthil	和緩瑜珈 Gentle Yoga Q*	★0945-1045 筋膜伸展按摩 Myofascial Release Kevin	★0930-1030 瑜珈提斯 Yogalates (B) A May	★0830-0930 身心靈平衡 BODYBALANCE Bear		
1100-1200	哈達瑜珈 Hatha Yoga Katherine	★1110-1210 和緩瑜珈 Gentle Yoga Sophia	瑜珈療法 Yoga Therapy Senthil	伸展瑜珈 Yoga Stretch Senthil	和緩瑜珈 Gentle Yoga Senthil	核半球 BOSU A May	伸展瑜珈 Yoga Stretch River
1245-1345	和緩伸展 (B) Gentle Stretch Sophia	伸展瑜珈 (B) Yoga Stertch Fish	皮拉提斯 Pilates Mat Work Rose	皮拉提斯 Pilates Mat Work Fish	哈達瑜珈 Hatha Yoga Senthil	和緩瑜珈 Gentle Yoga Senthil	
1445-1545	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Eva		身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Tiffany	會館設備維修時間 Maintenance Time	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Q*	★1500-1600 和緩瑜珈 Gentle Yoga Ya Ya *	★1500-1600 身心靈平衡 BODYBALANCE Nanda
1615-1715	活氧舒展 (M) Frank	伸展瑜珈 (B) Yoga Stertch Morgan*	和緩瑜珈 Gentle Yoga Senthil	★1715-1815 皮拉提斯 Pilates Mat Work A May	瑜珈提斯 (B) Yogalates A May	陰瑜珈 Yin Yoga Ya Ya	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara
1840-1940	★ 1820-1920 伸展瑜珈 Yoga Stretch Ya Ya	哈達瑜珈 Hatha Yoga Q*	伸展瑜珈 Yoga Stretch Sophia	★1850-1950 身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	核半球 Bosu Fish		
2015-2115	動瑜珈 (B) Flow Yoga Morgan*	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Kevin	和緩瑜珈 Gentle Yoga Sophia	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Kevin	活氧舒展 (M) BK		

上課注意事項：
 1) 請於課程開始前10分鐘到達教室，為免影響其他會員的權益，課程開始後即無法進入教室。
 2) 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。
 3) 預訂飛輪 (Spinning) 課程之會員，請穿著短褲、攜帶毛巾與水壺上課，並請於開課前10分鐘進教室完成飛輪腳踏車之設定。
 4) 更衣室的置物櫃採自由選用，請所有會員務必自備鎖與鎖頭 (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。
 5) 體驗課程將收取每堂750元課程費用，需於開課前40分鐘到達以便課程準備，如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡，感謝您的配合並祝您上課愉快
 6) 立即掃描QR Code全真台中健身館Line好友，一手掌握會館最新訊息
 請假老師: Cookie1/7, *字號為老師代課



★每周三 19:00及每周六15:00 功能燃脂循環站 地點:QUEENAX 詳情請洽教練部櫃檯登記(名額有限,請盡速報名)