

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 06:00-24:00 週日 08:00-22:00



\* 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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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 Eva*	(A)SH'BAM SH'BAM Monkey
1045-1145	(A)活力躍躡 Cookie	(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)SH'BAM SH'BAM Monkey*	*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 ZUMBA Danny	*1500-1600 (A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT Nanda	*1445-1545 ZUMBA (A) ZUMBA Fitness Kevin Nan
1600-1700			(A) ZUMBA Fitness ZUMBA 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 *	New !!! (A) ZUMBA Fitness ZUMBA Danny*	* 2000-2100 (D) K Pop Dance Crazy
2100-2200	(A)極限戰鬥 (M) Jump*	(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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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	哈達瑜珈 Hatha Yoga Barbara*	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：A May/1/19 \*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)