

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 (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)		
0930-1030	(A)階梯有氧 Step Kuma	2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00 2/6-2/7閉館營業時間調整為晚上18:00 2/8-2/10閉館營業時間調整為晚上20:00	2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00						
1045-1145	(A)活力躍躍 Cookie		*1215-1305 (A)Core-X Nanda	*1215-1315 (A)戰鬥有氣 LES MILLS BODYCOMBAT Nanda*			*1345-1445 (A)極限戰鬥 Jump*	*1400-1500 (A)舞蹈有氣 LES MILLS BODYJAM Alex*	
1215-1315	(A)槓鈴有氣 (M) LES MILLS BODYPUMP Ginger		*1530-1630 (A) ZUMBA Fitness ZUMBA Danny*	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1530-1630(A)SH'BAM SH'BAM Alex	*1500-1600 (A)戰鬥有氣 LES MILLS BODYCOMBAT Nanda	*1530-1630 (A)Jump Alex		
1430-1530	2/4除夕，閉館營業時間調整為15:00				*1550-1650 (A)槓鈴有氣 LES MILLS BODYPUMP Ginger*	*1700-1800 (A)戰鬥有氣 LES MILLS BODYCOMBAT Alex			
1600-1700									
1830-1930									
1945-2045									
2100-2200									

Spinning Studio B (此教室訂課代號皆為"S")								
B教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)	
0830-0930		2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00 2/6-2/7閉館營業時間調整為晚上18:00 2/8-2/10閉館營業時間調整為晚上20:00	2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00				* 1100-1200 入門飛輪 Ginger	
1320-1420	入門飛輪 Fly*		入門飛輪 Ginger	* 1320-1410 Bike Nanda*	* 1320-1410 Bike Alex*	* 1400-1450 Bike Nanda	* 1400-1500 燃脂耐力 Fly	
1900-2000	2/4除夕，閉館營業時間調整為15:00							
2030-2130								

Yoga Studio C (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)	
0900-1000	和緩瑜珈 Gentle Yoga Frank*	2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00 2/6-2/7閉館營業時間調整為晚上18:00 2/8-2/10閉館營業時間調整為晚上20:00	2/6-2/10春節期間，開館營業時間調整為10:00					
1100-1200	暫停一次		身心靈平衡 (M) LES MILLS BODYBALANCE Kuma*	身心靈平衡 (M) LES MILLS BODYBALANCE Monkey*	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Ya Ya*	活氧舒展 Frank*	伸展瑜珈 Yoga Stretch River	
1245-1345	和緩伸展 (B) Gentle Stretch Sophia							
1445-1545	2/4除夕，閉館營業時間調整為15:00		和緩瑜珈 Gentle Yoga Ya Ya*	會館設備維修時間 Maintenance Time			*1500-1600和緩瑜珈 Gentle Yoga Ya Ya *	*1500-1600 身心靈平衡 LES MILLS BODYBALANCE Nanda
1615-1715			皮拉提斯 Pilates Mat Work Frank*	陰瑜珈 Yin Yoga Ya Ya			和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara	
1840-1940								
2015-2115								

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，參加舞蹈有氣課程時，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：*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)