



Table for SPINNING STUDIO (A教室) with columns for days of the week and time slots (1000-1100, 1530-1630, 1930-2030, 2100-2200).

Table for AEROBIC STUDIO (B教室) with columns for days of the week and time slots (0830-0930, 0945-1045, 1100-1200, 1300-1400, 1430-1530, 1600-1700, 1730-1830, 1900-2000, 2015-2115, 2145-2245).

Table for YOGA STUDIO (C教室) with columns for days of the week and time slots (0945-1045, 1200-1300, 1430-1530, 1600-1700, 1730-1830, 1845-1945, 2015-2115).

Table for YOGA STUDIO (D教室) with columns for days of the week and time slots (0930-1030, 1200-1300, 1445-1545, 1715-1815, 1915-2015, 2045-2145).

Table for YOGA STUDIO (E教室) with columns for days of the week and time slots (0730-0830, 0930-1030, 1315-1415, 1600-1700, 1915-2015, 2030-2130).

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更新訊息。
◆您好！為確保上課品質，本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室，感謝您的支持與配合。
◆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分鐘於櫃檯或教室旁等候叫號。
◆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，參加瑜伽課程時，請脫鞋、脫(絲)襪。
◆全能格鬥需自備手套及綁帶
◆外籍老師的名字以斜體字呈現；*表示該堂原授課老師請假；★表示此堂課程時間變更
◆參與飛輪(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5分鐘進教室完成飛輪腳踏車之設定。
◆所有瑜伽及墊上運動課程每位會員僅限使用一個瑜珈墊，若您需使用超過一個以上者，建議您可自行攜帶瑜珈墊於課程間使用。
◆為確保每位會員的權益，請勿隨意移動週邊無人使用的席位，造成您的不便敬請見諒，感謝您的支持與配合。
◆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。
◆印中老師授課歌曲: ★Chitti印度舞蹈Indian Dance : Ghoomer ★Chitti舞蹈入門Dance Intro : Nachane sari rath ★Chitti寶萊舞Bollywood Dance : dhol baja
★空手瑜珈上課注意事項: 課程全數採預約制，無特殊會籍保留席位。課前一小時前空腹。避免配戴飾品(項鍊、耳環、戒指、手環、腳鍊...)。著"短袖"上衣及合身長褲，避免著短褲或易滑材質衣著練習"
★訂課時段: 21:00飛輪及舞蹈課程/ 21:30有氧運動/ 22:00瑜珈
★Spinning飛輪課程代碼為【S】; Dance舞蹈課程代碼為【D】; Aerobic有氧課程代碼為【A】; Yoga瑜珈課程代碼為【Y】
請假老師: Neil 1/10 Du-Wei 1/11 1/113 Chris 1/12