

- 課程服務專線: 02-7741800
客服服務時間週一至週五1200-2000 例假日、國定假日請電洽值班人員預約
會館營運時間週一至週日0600-2400
網路訂課系統: www.trueyooga.com.tw/



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。
●(B): Beginner 初級課程(適合從未接觸或對該課程仍生疏會員)
●(M): Middle 中級課程(適合對課程有部份基礎、但未熟練之會員)
●(A): Advanced 進階課程(適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Class/Instructor/Details) for SPINNING STUDIO (A教室訂課代碼皆為S)

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Class/Instructor/Details) for AEROBIC STUDIO (B教室)

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Class/Instructor/Details) for YOGA STUDIO (C教室)

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Class/Instructor/Details) for YOGA STUDIO (D教室)

Table with 7 columns (Day/Time) and 7 rows (Class/Instructor/Details) for YOGA STUDIO (E教室)

●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。
●您為確保上課品質，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，參加瑜珈課程時，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。
●所有瑜珈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座位，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。
●印籍老師授課歌曲: ★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 baje
★空中瑜珈上課注意事項: 課程全數採預約制，無特殊會籍保留席位。課前一小時需空腹。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者練習。
●訂課時間: 21:00瑜珈及舞蹈課程 / 21:30有氧運動 / 22:00瑜珈
●Spinning飛輪課程代碼為【S】、Aerobic有氧課程代碼為【A】、Yoga瑜珈課程代碼為【Y】
請假老師: Neil 1/17 Jay Chou 1/18 Vicky Yang 1/16 1/17 1/18 Du-Wei 1/20-3/10 Joe 1/18 Canon 1/20