

- 課程服務專線: 02-77471800
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.trueyoga.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 columns for class type (A, B, C, D, E), date, and time slots. Includes course details like 'SPINNING STUDIO', 'AEROBIC STUDIO', and 'YOGA STUDIO'. Special notices for New Year's Day (除夕, 初一) are highlighted in red.

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消息。
◎ 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，參加舞蹈及有氧課程時，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。
◎ 全能格爾爾自備手套及綁帶
◎ 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。
◎ 印籍老師授課歌曲：★Chitti印度舞蹈Indian Dance：Ghoome ★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：Du-Wei 1/20-3/10 Julia 2/4 Coldy 2/6 Evelyn 2/6 Pony C 2/7 CC 2/7 小米 2/7 Sherry 佳瑜 2/7 Anny 妮妮 2/9 Anita L 2/10 Julia Lee 2/10 Anita L 2/1-2/28 Nike Wu 2/6-2/10