

桃園會館 桃園市桃園區同德五街77號5樓

- ◆ 課程服務專線: 03-2740222
- ◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000
- ◆ 例假日及國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 會館營運時間週一至週日0700-2300
- ◆ 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)

A教室	SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為"S")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
1030-1130	入門飛輪 (B) Spinning Intro Apple	入門飛輪 (B) Spinning Intro Penny W	輕鬆燃脂 (B) Fat Burn Dan	*1100-1200 熱量消耗 (B) Racing Nathan	入門飛輪 (B) Spinning Intro Rocco		
1515-1615			*1400-1500 入門飛輪 (B) Spinning Intro Dan	會館設備維修時間 Maintenance Time		*1400-1500 肌力雕塑 Strength (B) Eddie Lian	入門飛輪 (B) Spinning Intro Rocco*
1820-1920	燃脂耐力 (B) Endurance MM	FOX (M) Apple		*1600-1650 Bike Alex		*1630-1730 舒壓燃脂 Recovery (B) Eddie Lian	
1935-2035	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) 阿文*	肌力雕塑 (B) Strength Nathan	燃脂耐力 (B) Endurance Nathan*	舒壓燃脂 (B) Recovery MM	*1940-2040 輕鬆燃脂 (B) Fat Burn 阿寶		*1915-2015 肌力雕塑 Strength (B) MM
2050-2150			肌力雕塑 (B) Strength Man	燃脂耐力 (B) Endurance MM	熱量消耗 (B) Racing Porsche		
B教室	AEROBIC STUDIO						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0945-1045	(A)超能 55 X55 (M) Victor	ZUMBA Summer 小剛	入門舞蹈(D) Dance Intro Murali	ZUMBA 藍藍 小剛	ZUMBA Kiwi 小剛	(A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT 小剛	
1100-1200	(A)活力躍騰(M) UBOUND Victor	(D)肚皮舞 Belly Dance (B) Suki	ABCD (D) Murali	(A)動量橫鈴 POWER (M) 藍藍	(A)極限戰鬥(M) FIGHT DO 藍藍	(A)燃脂雕塑有氣 Fat Burn (B) 小剛	ZUMBA Angela fitness
1230-1330	*1215-1315 (D)動感舞蹈 Streer Dance Sherry Lin*	*1220-1320 X Party (B) 艾克斯派對有氣 柏諺	*1215-1315 (A)全方位訓練(B) Dan*	*1220-1320 Megadanz (A) Suki*		*1215-1315 入門舞蹈(D) Dance Intro Murali	*1300-1400 (A) Core X Anselmo
1415-1515	(D)肚皮舞 Belly Dance (B) Sherry Lin		(A) PARTY (B) PARTY Suki	會館設備維修時間 Maintenance Time	階梯體能 Lucas	*1330-1430 (D) Tolly Wood Murali	
1530-1630		(A)STRONG by Zumba Kiwi	Megadanz (A) Suki*			*1445-1545 (A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT Vincent K	*1600-1700 (A)橫鈴有氣 BODYPUMP Anselmo
1715-1815	入門舞蹈(D) Dance Intro Murali	MV Dance(D) Mickey C	寶萊塢舞蹈(D) Bolly Wood Murali	(A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT Alex	(D)動感舞蹈 Streer Dance Sherry Lin	*1700-1800 印度舞蹈(D) Indian Dance Murali	ZUMBA 梅子 fitness
1830-1930	寶萊塢舞蹈(D) Bolly Wood Murali	(A)舞蹈有氣 BODYJAM Mickey C	(A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT Man*	*1830-1920 (A) SH'BAM SH'BAM Alex	(A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT 阿寶	*1815-1915 (A)活力躍騰 UBOUND (M) Nathan	
1945-2045	(A)勁能球動 Power Slim Ball MM*	(A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT 阿寶	印度舞蹈(D) Indian Dance Murali	(A)動量橫鈴 POWER (M) 阿文	(A)橫鈴有氣 BODYPUMP Porsche	*1930-2030 派對之夜(D) Party Night Murali	
2100-2200	Tolly Wood Murali	(A)超能 55 X55 (M) Nathan	ZUMBA 梅子 fitness		暫停一次		
C教室	HOT YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0830-0930	Apple	Hot Gentle 熱和緩瑜珈 秀美	Hot Gentle Suraj	*0930-1030 Patricia	*1000-1100 Suraj	*0900-1000 Megan	Hot Gentle Suraj
1130-1230		*1145-1245 Penny W	*1120-1220 Rachel*	秀美*	Patricia	Lulu L	
1245-1345	Nora	*1300-1400 Yin Hot Yoga Suraj	Nora	會館設備維修時間 Maintenance Time	熱療瑜珈 Lulu L		
1600-1700	Megan	Nora		Hot Gentle Suraj		Suraj	*1530-1630 Mani
1845-1945	Patricia	暫停一次	Lulu L	*1830-1930 Lulu L	*1830-1930 Iren*	*1830-1930 Apple	*1830-1930 秀美
2010-2110	*2000-2100 Vinodh	*2000-2100 Hot Gentle Suraj	Eva Lee	Hot Gentle Flow Suraj	Hot Gentle Suraj		
D教室	YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0815-0915		*0900-1000 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Megan	*0845-0945 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Rachel*	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Patricia	*0900-1000 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Patricia		
1015-1115	*1030-1130 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Brenda*	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Suraj	*1000-1100 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Rachel*	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 秀美*	身心靈平衡 (B) BODYBALANCE Lucas	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Suraj
1215-1315		活氣舒展 (M) OXIGENO Suki	*1230-1330 修復瑜珈 (B) Restorative Yoga (B) Lemon	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Suraj	彈力帶皮拉提斯 Flex Band Pilates (B) Megan	*1230-1330 身心靈平衡 (B) BODYBALANCE Vincent K	*1230-1330 節奏瑜珈 (B) Hatha Vinyasa Suraj
1400-1500	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Megan	*1415-1515 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj	正念陰瑜珈 (B) Mindfulness yin yoga Lemon	會館設備維修時間 Maintenance Time	療癒瑜珈 (B) Healing Yoga (B) Lulu L	日式 Sun Series (B) Suraj	*1430-1530 身心靈平衡 BODYBALANCE Anselmo
1700-1800	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Vinodh	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Apple*	*1600-1700 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Rachel*	*1715-1815 動瑜珈 (B) Flow Yoga (B) Suraj	節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Suraj		*1645-1745 Yin Yoga (B) Mani
1815-1915	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Vinodh	身心靈平衡 (B) BODYBALANCE 阿寶	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Suraj	*1845-1945 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Rachel*	*1845-1945 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Suraj	*1715-1815 動瑜珈 Flow Yoga (B) Jessie*	
2000-2100	*2010-2110 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Patricia	*1945-2045 活氣舒展 OXIGENO (M) Apple	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Lulu L	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Rachel*	動瑜珈 (B) Flow Yoga (B) Jessie*	*1945-2045 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work 毛毛	*1945-2045 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 秀美
2115-2215		伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch 秀美*	舒壓瑜珈 (B) Yoga Relaxation Suraj	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Jessie*			
1對1私人教室	YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (1/7)	Tue (1/8)	Wed (1/9)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
		*1900-2000 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Megan				*1100-1200 孕婦瑜珈 Pre-natal Yoga Megan	

- ◆ 上課注意事項：
- ◆ 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。
 - ◆ 請在開始前10分鐘到達中心並於課程開始前5分鐘到達教室，並將課程卡交予老師後入教室，為免影響上課品質及其他會員的權益，課程開始後即無法進入教室以免影響其他會員的權益。
 - ◆ 如您因故無法到課，請於開課前一小時前取消您的預約；開課前一小時前取消您的預約，請於開課前5分鐘於櫃檯等候位置。
 - ◆ 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，請會員隨時注意課程變動的最新訊息。
 - ◆ 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，會員請勿將貴重物品置於櫃中。
 - ◆ 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的運動鞋款。參加瑜珈課程時，請脫鞋、脫(襪)襪。
 - ◆ 外籍老師的名字以斜體字呈現；*表示該堂原課老師請假；*表示此堂課程時間變更。
 - ◆ "孕婦瑜珈"適合懷孕滿13周以上的孕媽咪。
 - ◆ 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。
 - ◆ 體驗課程將收取每堂750元課程費用，需於開課前40分鐘前到達以便課程準備，如無任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡。
 - ◆ 自2016/9/26，全場將課程分為二個類別時段開放訂課 2100飛輪課程(課程代號"S") 2100舞蹈課程(課程代號"D") 2130有氣課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")
- 請假老師: Neil 1/9 - 毛毛 1/10