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/

TRUE YOGA • FITNESS

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(適合對於該課程已臻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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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	EOXi (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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0945-1045	(A)超能 55 X55 (M) Victor	ZUMBA Summer	入門舞蹈(D) Dance Intro *Murali*	ZUMBA 藍藍	ZUMBA Kiwi	(A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT 小剛	
1100-1200	(A) 活力躍蹦(M) UBOUND Victor	(D) 肚皮舞 Belly Dance (B) Suki	ABCD (D) *Murali*	(A) 勁量槓鈴 POWER (M) 藍藍	(A) 極限戰鬥(M) FIGHT DO 藍藍	(A) 燃脂雕塑有氧 Fat Burn (B) 小剛	ZUMBA Angela
1230-1330	★1215-1315 (D) 動感舞蹈 Streer Dance Sherry Lin *	★1220-1320 X Party (B) 艾克斯派對有氧 柏諺	★1215-1315 (A)全方位訓練(B) Dan*	★1220-1320 (D) 動感舞蹈 Streer Dance Sherry Lin *		★1215-1315 入門舞蹈(D) Dance Intro *Murali*	★1300-1400 (A) 全方位塑身 Lucas*
1415-1515	(D)肚皮舞 Belly Dance (B) Sherry Lin		(A) i PARTY (B) iPARTY Suki	會館設備維修時間 Maintenance Time	Step (A) 階梯體能 Lucas	★1330-1430 (D) Tolly Wood *Murali*	
1530-1630		(A)STRONG by Zumba Kiwi	(A) Megadanz Suki *			★1445-1545 (A)戰鬥有氧 BODYCOMBAT Vincent K	★1600-1700 Step (A) 階梯體能 Lucas*
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) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT *Alex*	(D) 動感舞蹈 Streer Dance Sherry Lin	★1700-1800 印度舞蹈(D) Indian Dance *Murali*	ZUMBA 梅子
1830-1930	寶萊塢舞蹈(D) Bolly Wood *Murali*	(A) 舞蹈有氧 BODYJAM Mickey C	(A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT Man *	★1830-1920 (A) SH'BAM SH'BAM *Alex*	(A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT 阿寶	★1815-1915 (A)活力躍蹦 UBOUND (M) Nathan	
1945-2045	(A) 勁能球動 Power Slim Ball MM *	(A) 戰鬥有氧 BODYCOMBAT 阿寶	印度舞蹈(D) Indian Dance *Murali*	(A)勁量槓鈴 POWER (M) 阿文	(A)槓鈴有氧 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				

C教室 — HOT YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")

	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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	熱療癒瑜珈 Lulu L		
1600-1700	Megan	Nora		Hot Gentle *Suraj*		*Suraj*	★1530-1630 *Mani*
1845-1945	Patricia		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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
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		活氧舒展 (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 Healing Yoga (B) Lulu L	拜日式 Sun Series (B) *Suraj*	★1430-1530 身心靈平衡 BODYBALANCE Lucas*
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 活氧舒展 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 (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
		★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，請於開課一小時前取消您的預約；開課一小時櫃檯開放現場登記後補，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鑰匙 (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。
- 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。
- 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
- "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, 如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡,
- 自2016/9/26,全面將課程分為三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有氧課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")

請假老師： Neil 1/16 ． 毛毛 1/17 ．Anselmo 1/20-3/15