

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)

SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為"S")							
A教室	Mon (2/4)除夕	Tue (2/5)初一	Wed (2/6)初二	Thu (2/7)初三	Fri (2/8)初四	Sat (2/9)初五	Sun (2/10)初六
	新年快樂! 全館15:00休館	新年快樂! 全館休館			★1100-1200 入門飛輪 (B) Spinning Intro Rocco	★1400-1500 肌力雕塑 Strength (B) Eddie Lian	
				會館設備維修時間 Maintenance Time		★1630-1730 舒壓燃脂 Recovery (B) Eddie Lian	
AEROBIC STUDIO							
B教室	Mon (2/4)除夕	Tue (2/5)初一	Wed (2/6)初二	Thu (2/7)初三	Fri (2/8)初四	Sat (2/9)初五	Sun (2/10)初六
	★0945-1045 入門舞蹈(D) Dance Intro Murali	新年快樂! 全館休館	★1300-1400 印度舞蹈(D) Indian Dance Murali		★1300-1400 階梯體能 Lucas	★1230-1330 入門舞蹈(D) Dance Intro Murali	★1600-1700 ZUMBA 梅子
	新年快樂! 全館15:00休館		★1500-1600 ABCD (D) Murali	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1700-1800 派對舞蹈 Party Dance Lucas	★1530-1630 (A)戰鬥有氣 BODYCOMBAT Vincent K	
HOT YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")							
C教室	Mon (2/4)除夕	Tue (2/5)初一	Wed (2/6)初二	Thu (2/7)初三	Fri (2/8)初四	Sat (2/9)初五	Sun (2/10)初六
	新年快樂! 全館15:00休館	新年快樂! 全館休館		★1330-1430 Hot Gentle Suraj	★1230-1330 Suraj	★1700-1800 Suraj	★1545-1645 Mani
				會館設備維修時間 Maintenance Time			
YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")							
D教室	Mon (2/4)除夕	Tue (2/5)初一	Wed (2/6)初二	Thu (2/7)初三	Fri (2/8)初四	Sat (2/9)初五	Sun (2/10)初六
	★1030-1130 和緩伸展 Gentle Stretch (B) Brenda*		★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1500-1600 身心靈平衡 BODYBALANCE (B) Lucas	★1500-1600 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj	★1230-1330 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Suraj
	新年快樂! 全館15:00休館	新年快樂! 全館休館	★1530-1630 舒壓瑜珈 Yoga Relaxation (B) Suraj	★1530-1630 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Suraj			★1430-1530 節奏瑜珈 Hatha Vinyasa (B) Suraj
							★1715-1815 Yin Yoga (B) Mani
YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為"Y")							
1對1私人教室	Mon (2/4)除夕	Tue (2/5)初一	Wed (2/6)初二	Thu (2/7)初三	Fri (2/8)初四	Sat (2/9)初五	Sun (2/10)初六

◆ 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；開課前一小時前開場登記後補，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周以上的孕婦。
- ◎ 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有氣課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")

請假老師: Vanessa C 9/1-12/31; Lemon 10/9; Apple 10/13



親愛的會員您好：

適逢春節蒞臨，會館將調整營運時間如下

2019.2.4 (一) 除夕	所有會館統一於15:00閉館
2019.2.5 (二) 初一	所有會館休館一天
2019.2.6 (三) 初二	10:00~18:00
2019.2.7 (四) 初三	
2019.2.8 (五) 初四	10:00~20:00
2019.2.9 (六) 初五	
2019.2.10 (日) 初六	
2019.2.11 (一) 初七	恢復正常營運時間

*泳池開放時間將另公布

造成您的不便敬請見諒，感謝您的支持與配合。

預祝您新年快樂、身體健康