

汐止健身館-新北市汐止區新台五路一段93號4樓
(U Town遠雄購物中心4樓)

◆課程服務專線: (02)7739-9999

◆客服服務時間週一至週五12:00~20:00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06:00~23:00泳池開放時間06:00-22:00

◆網路訂課系統: www.truefitness.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)
- 課程開放訂課時間為: 2100飛輪(課程代號"S")及2100舞蹈/國標課程(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")

A教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室						
	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0700-0800		[A]*0820-0920 動量槓鈴(M) Logan		[A]*0700-0800 極限戰鬥(M) Bruce	[A]*0830-0930 活力躍騰(M) 阿丹		
0930-1030			[A]*1000-1100 ZUMBA 果子	[A] Power 動量槓鈴(M) Bruce	[A]*0940-1040 動量槓鈴(M) 阿丹	[A] UBOUND 活力躍騰(M) Logan*	
1100-1200	[A]*1030-1130 活力躍騰(M) Mill	[A]*1215-1315 ZUMBA April	[A]*1200-1300 活力躍騰(M) Mill	[A] 全效綜訓(M) Mill		[A] Power 動量槓鈴(M) Logan*	[A]*1045-1145 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) Raybon
1215-1315	[A]*1210-1310 超能55(M) Mill	[A]*1440-1540 全方位訓練 Echo Peng			[A]*1430-1530 動能球動 Power Slim Ball Jaden	[A]*1415-1515 曲線雕塑 Sculpt (B) *課程有更動 文森*	[A]*1415-1515 動量槓鈴(M) Logan*
1445-1545	[D]爵士舞蹈 Jass Funk Marco Wu	[A]*1710-1810 X Party 艾克斯派對有氧(B) 黑黑	[A]*1610-1710 動量槓鈴(M) Canon	會館設備維修時間 Maintenance Time	[A]*1600-1700 極限戰鬥(M) Jaden	[D]*1600-1700 MV DANCE 課程暫停一周	[A]*1600-1700 全方位訓練 文森
1830-1930	[A]*1845-1945 BODYCOMBAT Raybon	[A] 戰鬥有氧(M) BODYCOMBAT Raybon	[A] Sculpt+多功能燃脂訓練(M) Justin H	[A] 派對舞蹈 Party Dance 藍波	[A] X Party 艾克斯派對有氧(B) 黑黑		
1945-2045	[A]*2000-2100 活力躍騰(M) Logan	[A] 拉丁有氧(B) Latino Aerobic Marco Wu	[A] 高低衝擊有氧(B) Hi Low *課程有更動 Justin H*	[A] 流行律動有氧(B) 藍波	[A] 全方位訓練 Echo Peng		
2100-2200	[A]*2115-2215 動量槓鈴(M) Logan	[D] MV DANCE Marco Wu	[D] 肚皮舞(B) Belly Dance Alena	[A] Power 動量槓鈴(M) Logan	[A] POP Dance (B) Duncan		

B教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (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)
0715-0815			熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Andy Tenpa		熱瑜珈 Hot Yoga Terry		
0930-1030	*0925-1025 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Claire	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Lorance	動瑜珈 Flow Yoga (B) Andy Tenpa		*0930-1030 動瑜珈 Flow Yoga (B) May	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Claire	*0930-1100 整合式瑜珈練習 Integrated Practice (M) Artem
1045-1145	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Artem	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lorance	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Brue Meng	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Ram	*1200-1300 修復瑜珈 Restorative Yoga (B) Artem	熱動瑜珈 Hot Flow Claire	
1215-1315	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Miya	*1200-1315 整合式瑜珈練習 Integrated Practice (B) Artem	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Vanessa	熱瑜珈 Hot Yoga Ram	*1315-1415 哈達基礎 Hatha Basic (B) Artem		*1115-1215 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Artem
1400-1500	*1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Miya	*1330-1430 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Artem	*1340-1440 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Vanessa	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1530-1630 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Mia Chou*	*1415-1515 Tai Chi Yoga 太極瑜珈(B) *課程有更動 Beta*	*1300-1400 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lulu C
1600-1700	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Claire	修復瑜珈 Restorative Yoga (B) Artem	*1450-1550 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Carol*		*1645-1745 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Mia Chou*	*1530-1630 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) 課程暫停一周	*1545-1645 熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) May
1815-1915	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Teresa佳彤	熱瑜珈 Hot Yoga Vijay	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Jamie	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Artem	熱瑜珈 Hot Yoga Jaelyn	*1700-1800 基礎瑜珈 Yoga Basics (B) Phoebe	*1715-1815 熱瑜珈 Hot Yoga Jason W
1930-2030	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Teresa佳彤	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Jessica	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) *課程有更動 Rachel*	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Artem	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Jaelyn	*1815-1915 正位瑜珈 Normotopia Yoga (B) Phoebe	*1840-1940 熱瑜珈 Hot Yoga Jason W
2045-2145	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Teresa佳彤*	熱瑜珈 Hot Yoga Jessica	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Rachel*	*2050-2150 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Teresa 佳彤			

C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)
0730-0830	*0815-0915 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane	肌力雕塑 Strength(B) Jason	燃脂耐力 Endurance(B) Jason	*0815-0915 入門飛輪 Spinning Intro (B) Bruce		*0815-0915 巔峰飛輪(M) Logan	
1220-1320	間歇訓練 (B) Milton	入門飛輪 Spinning Intro (B) Lulu C	*1210-1310 輕燃燃脂 Fat Burn (B) Lulu C	*1215-1315 輕燃燃脂 Fat Burn (B) Jason	*1050-1150 肌力雕塑 Strength(B) 阿丹	*1200-1300 入門飛輪 Spinning Intro (B) *時間有更動 Lulu C*	
1400-1500		*1600-1700 Intervals 週期訓練 (B) Lulu C	*1500-1600 間歇訓練 (B) Canon*	會館設備維修時間 Maintenance Time	*1430-1530 EDX (M) 瓜瓜	*1330-1430 輕燃燃脂 Fat Burn (B) *時間有更動 Lulu C*	EDX (M) 瓜瓜
1700-1800	*1730-1830 巔峰飛輪(M) Logan	*1730-1830 燃脂耐力 Endurance(B) Logan	*1720-1820 巔峰飛輪(M) Logan	*1730-1830 燃脂耐力 Endurance(B) Logan			*1545-1645 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane
1845-1945	入門飛輪 Spinning Intro (B) Caven	*1845-1945 熱量消耗 Racing(B) *時間有更動 Lulu C*	輕燃燃脂 Fat Burn (B) Jason	*1900-2000 輕燃燃脂 Fat Burn (B) Angus Y	巔峰飛輪(M) Logan		*1730-1830 燃脂耐力 Endurance (B) Shane
2015-2115	*2000-2100 輕燃燃脂 Fat Burn (B) Caven	*2000-2100 肌力雕塑 Strength(B) *時間有更動 Lulu C*	*2000-2100 熱量消耗 Racing(B) Jason	入門飛輪 Spinning Intro (B) Angus Y	*2000-2100 燃脂耐力 Endurance(B) Logan	*1915-2015 熱量消耗 Racing(B) Jason	

◆上課注意事項：

- ◎ 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。
- ◎ 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
- ◎ 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。
- ◎ 為避免水杯傾倒肇生意外，請勿將紙杯攜入教室。
- ◎ 為避免造成運動傷害，參加有氧流行舞蹈課程時，請穿著可保護腳踝且富彈性之運動鞋款；參加瑜珈課程請脫鞋及脫絲襪。
- ◎ 參與飛輪(Spinning)課程之會員，請穿著短褲，攜帶毛巾跟水壺上課，並請於開課前五分鐘進教室完成飛輪腳踏車之設定。
- ◎ 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聯絡。
- ◎ 本週請假老師:Chocolate 9/26-2/28; Neil 12/21-1/18; Anselmo 1/15-3/15; Mill 1/19; Chi 1/19; Marco 1/19; Joyce 1/19; 阿文 1/19; Canon 1/20

