

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 (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
0930-1030						[A] ★1030-1130 活力躍躍(M) ★時間有更動 Mill	
1100-1200	[A]★1030-1130 活力躍躍(M) Mill		[A]★1200-1300 活力躍躍(M) Mill	[A] 全效綜訓 (M) Mill	[A]★1145-1245 動量槓鈴(M) ★時間有更動 阿丹	[A]★1200-1300 超能55(M)	[A]★1230-1330 戰鬥有氧 Lulu C ★時間有更動 Raybon*
1215-1315	[A]★1210-1310 超能55(M) Mill					[D]★1415-1515 放克熱舞 Funky Dance (B) Marco Wu	[A]★1415-1515 動量槓鈴 (M) Canon
1445-1545			[A]★1610-1710 動量槓鈴(M) Canon	會館設備維修時間 Maintenance Time		[D]★1600-1700 MV DANCE Marco Wu	
B教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
1045-1145	★0925-1025 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Claire		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	★1415-1515 Tai Chi 太極瑜珈能量棒 (B) Joyce	★1115-1215 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Artem
1215-1315	★1045-1145 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Artem		和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Rachel*	熱瑜珈 Hot Yoga Ram	★1315-1415 哈達基礎 Hatha Basic (B) Artem	★1530-1630 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Joyce	★1300-1400 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lulu C
1400-1500			★1340-1440 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Rachel*	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1530-1630 寰宇瑜珈 Universal Yoga (B) Neil*	★1700-1800 基礎瑜珈 Yoga Basics (B) Phoebe	★1545-1645 熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) May
1600-1700			★1450-1550 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Bruce Meng*		★1645-1745 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Neil*	★1815-1915 正位瑜珈 Normotopia Yoga (B) Phoebe	
C教室	SPINNING STUDIO(此教室訂課代號皆為"S")						
	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
1220-1320	★0815-0915 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane		★1210-1310 EDX (M) ★課程有更動 大麥*	★1215-1315 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Jason	★1030-1130 肌力雕塑 Strength(B) ★時間有更動 阿丹	★1400-1500 入門飛輪 Spinning Intro (B) 阿文*	
1400-1500	★1220-1320 間歇訓練 (B) Milton		★1500-1600 間歇訓練 (B) Canon	會館設備維修時間 Maintenance Time		★1545-1645 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) 阿文*	★1545-1645 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane
1700-1800							★1730-1830 燃脂耐力 Endurance (B) Shane

◆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5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; Lulu C 2/6; Vanessa 2/6



親愛的會員您好：

適逢春節的蒞臨，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	恢復正常營業時間

* 泳池開放時間將另行公佈

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！

2019 春節泳池營業時間公告

汐止會館泳池

2019/2/4~2019/2/7 (除夕至初三)

春節期間暫停服務

2019/2/8~2019/2/10 (初四至初六)

泳池營運時間 10:30-12:00 13:00-19:00

(中午休息一個小時)