

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 (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
0700-0800		[A]★0820-0920 動量橫鈴(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 Angela*	[A] Power 動量橫鈴 (M) Bruce	[A]★0940-1040 動量橫鈴 (M) 阿丹	[A] UBOUND 活力躍騰(M) Mill	
1100-1200	[A]★1030-1130 活力躍騰(M) Mill	[A]★1215-1315 放克熱舞 Funky Dance (B) Marco Wu*	[A]★1200-1300 活力躍騰(M) Mill	[A] 全效綜訓 (M) Mill	[A]★ZUMBA 課程異動 April*	[A] X55 超能55(M) Chi	[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	[D]★1415-1515 放克熱舞 Funky Dance (B) Marco	[A]★1415-1515 動量橫鈴 (M) Canon
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 動量橫鈴(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 Marco	[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		[A]★1730-1830 派對舞蹈 Party Dance Lucas*
1945-2045	[A]★2000-2100 百老匯爵士 *課程有更動 Wei Wei*	[A] 拉丁有氧(B) Latino Aerobic Marco Wu	[A] 高低衝擊有氧(B) Hi Low 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 Sculpt 曲線雕塑 (B) *課程有更動 Wei Wei*	[D] MV DANCE Marco Wu	[D] 肚皮舞 (B) Belly Dance Alena	[A] Power 動量橫鈴 (M) Logan	[A] 流行舞蹈 POP Dance (B) Duncan		

B教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
0715-0815			和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) *課程有更動 Carol*		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) Lorraine	動瑜珈 Flow Yoga (B) Carol*		★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) Lorraine	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) May*	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	★1330-1430 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) May*	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1530-1630 寰宇瑜珈 Universal Yoga (B) Neil*	★1415-1515 Tai Chi 太極瑜珈能量棒 (B) Joyce	★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) Bruce Meng*		★1645-1745 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Neil*	★1530-1630 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Joyce	★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) Joe	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) Joe	★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 (2/11)	Tue (2/12)	Wed (2/13)	Thu (2/14)	Fri (2/15)	Sat (2/16)	Sun (2/17)
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		
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	★1400-1500 入門飛輪 Spinning Intro (B) 阿文*	瓜瓜
1700-1800	★1730-1830 燃脂耐力 Endurance(B) *課程有更動 Lulu C*	★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 輕燃燃脂 Fat Burn (B) 阿文*	★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; Anselmo 1/15-3/15; Andy Tenpa 2/13; Logan 2/11; Vanessa 2/13; 果子 2/13

