

中壢健身館-桃園市中壢區中興路一段12號9樓

◆會館營運時間週一至週日0700-2300

◆課程預約專線：(03) 275-2222

◆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

◆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")

AEROBIC STUDIO 有氧教室

A教室	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0945-1045	[A] 高低衝擊有氧 Hi Low (B) Kiwi	[A] 超能55(M) X55 Nathan*	[A] 動量槓鈴 (M) POWER Nick	[A] 全效綜訓 Factor F (M) Victor	[A] Power (M) 動量槓鈴 Victor	[A]*0930-1030 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Ian	[A] 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Roy*
1100-1200	[A] ZUMBA 梅子	*1130-1230 [A] 動量槓鈴 (M) POWER Nick	[A] 舞蹈有氧 (M) BODYJAM Nick	[A] ZUMBA Summer C*	[A] ZUMBA Man	[A]*1115-1215 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Porsche	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Roy*
1215-1315	[D]MV Dance (B) Mickey C	*1300-1400 [D]入門舞蹈(B) Dance Intro Murali	*1220-1320 全方位塑身(B) Lucas	[A] 超能55(M) X55 Victor	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Man*		*1300-1400 [D] 印度舞蹈(B) Indian Dance Murali
1415-1515	*1330-1430 [A] 舞蹈有氧 (M) BODYJAM Mickey C	[A] ZUMBA Man	[A] ZUMBA 梅子	會館設備維修時間 Maintenance Time	[D]*1400-1500 動感舞蹈 Streer Dance (B) Sherry Lin	[A] *1400-1500 ZUMBA Kiwi	[D] 寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Murali
1600-1700	[D] *1530-1630 基礎舞蹈 Dance Basics(B) Balu	[A] iPARTY Suki*	[A] *1530-1630 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Porsche	[D] 印度舞蹈(B) Indian Dance Murali	[D]*1545-1645 肚皮舞 (B) Belly Dance Suki	[A] *1515-1615 STRONG Kiwi	[D]*1530-1630 入門舞蹈(B) Dance Intro Murali
1715-1815	[D] *1645-1745 印度舞蹈 Indian Fusion(B) Balu	[A] A.B.C.D Murali	[A] *1700-1800 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Nanda	[D] 寶萊塢舞蹈 (B) Bollywood Dance Murali	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 阿寶		*1700-1800 動量槓鈴 [A] Power (M) 阿文*
1830-1930	[A] 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Nick	[D] Party Night(B) Murali	[A] MEGA DANZ (B) Suki	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 阿寶	[A] 舞蹈有氧 (M) BODYJAM Mickey C	[A] *2040-2140 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Ian	
1945-2045	[A] 階梯有氧 (B) Step Kiwi	[A] 舞蹈有氧 (M) BODYJAM Nick	[A] *1945-2035 Functional Training (M) Nanda	[D] 入門舞蹈(B) Dance Intro Murali	[A] ZUMBA Kiwi		
2100-2200	[D] 流行爵士 Steet Jazz (B) 張啟文	[A] 動量槓鈴 (M) POWER Victor	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Ian	[D] 肚皮舞入門 (B) Belly Dance Nina	[A]X-Party (B) 芹芹*		

SPINNING 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")

B教室	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
1000-1100		入門飛輪 Spinning Intro(B) Porsche	燃脂耐力 Endurance(B) 草蓀	*1100-1200 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) Victor	*1100-1200 舒壓燃脂 Recovery(B) Victor		燃脂耐力 Endurance(B) 阿峰
1400-1500	熱量消耗 Racing(B) 小剛		*1415-1515 熱量消耗 Racing(B) Porsche	會館設備維修時間 Maintenance Time	入門飛輪 Spinning Intro(B) Nathan*	燃脂耐力 Endurance(B) Nathan	入門飛輪 Spinning Intro(B) 阿文
1820-1920		入門飛輪 Spinning Intro(B) Dan*	*1820-1910 Bike Nanda	燃脂耐力 Endurance(B) Vincent K			
1935-2035	*1920-2020 燃脂耐力 Endurance(B) Ian	巔峰飛輪 TOP RIDE(M) Victor	輕鬆燃脂 Fat Burn(B) Porsche	肌力雕塑 Strength(B) 阿峰	燃脂耐力 Endurance(B) MM	*2000-2100 燃脂耐力 Endurance(B) Nathan*	
2050-2150	*2045-2145 舒壓燃脂 Recovery(B) Ian		入門飛輪 Spinning Intro(B) Porsche	燃脂耐力 Endurance(B) Vincent K	肌力雕塑 Strength(B) MM		

Hot Yoga 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")

C教室	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0830-0930	熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美	*1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Lulu		*0900-1000 熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美*	*1100-1200 熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美*	*0900-1000 熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美
1100-1200	熱瑜珈 Hot Yoga Wei wei L*	*1645-1745 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	*1115-1215 熱瑜珈 Hot Yoga 草蓀	*0930-1030 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Penny W*	*1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga 秀美*	*1430-1530 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Mani	
1615-1715	*1630-1730 熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美	*1830-1930 熱瑜珈 Hot Yoga Alan*	*1700-1800 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Nick	會館設備維修時間 Maintenance Time	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Lulu	熱瑜珈 Hot Yoga Alan*	*1630-1730 熱瑜珈 Hot Yoga Alan*
1900-2000	熱瑜珈 Hot Yoga Mani	*1950-2050 熱瑜珈 Hot Yoga Lulu	熱瑜珈 Hot Yoga Iren*	熱瑜珈 Hot Yoga 秀美	*1830-1930 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	*1815-1915 熱瑜珈 Hot Yoga Lulu	*1815-1915 熱瑜珈 Hot Flow 暫停一次
2015-2115	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Nick	*2110-2210 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Lulu	熱瑜珈 Hot Yoga Iren*	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Mani			

YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")

D教室	Mon (1/14)	Tue (1/15)	Wed (1/16)	Thu (1/17)	Fri (1/18)	Sat (1/19)	Sun (1/20)
0815-0915		*0800-0900 療癒瑜珈 Healing Yoga(B) Lulu	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Brenda*	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Penny W*		哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) 秀美	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Brenda
1015-1115	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) 秀美	療癒瑜珈(B) Nick	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Lulu	*1020-1120 伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Mani	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Mani		*1045-1145 和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Mani
1200-1300	*1130-1230 普拉提斯 Pilates Mat Work(B) Kiwi	*1220-1320 伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Mani	*1230-1330 椅子瑜珈 Chair yoga(B) Nick	*1135-1235 節奏瑜珈 Hatha Vinyasa(B) Mani	*1130-1230 哈達瑜珈 Hatha Flow(B) Mani	*1445-1545 普拉提斯 Pilates Mat Work(B) Lulu	*1200-1300 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani
1430-1530	*1415-1545 陰瑜珈 Yin Yoga(B)(90 Min) Mani	舒壓瑜珈 Yoga Relaxation(B) Brenda	普拉提斯 Pilates Mat Work(B) Wei wei L*	會館設備維修時間 Maintenance Time	普拉提斯 Pilates Mat Work(B) Lily卓	*1600-1700 哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Mani	*1515-1615 修復瑜珈 Restorative Yoga(B) Lemon*
1615-1715			身心靈平衡 Bodybalance (B) Lucas				
1815-1915	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) 秀美	*1800-1900 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	療癒瑜珈(B) Nick	*1845-1945 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Lulu	*1900-2000 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Lulu	*1800-1900 哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Alan*
2030-2130	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Mani	*2000-2100 哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Alan*	舒壓瑜珈 Yoga Relaxation(B) Brenda	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) 秀美	*2000-2100 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	*2020-2120 和緩瑜珈 Gentle Yoga Mani	*1930-2030 舒壓瑜珈 Yoga Relaxation(B) Brenda*

◆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。

◎ 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，參加有氣流行舞蹈課程時，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連絡。

◎ 本週請假老師：Neil 12/4-1/24；Nick 1/20

