

中壢健身館-桃園市中壢區中美路一段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 (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
	★1215-1315 [D]MV Dance (B) Mickey C	全館休館一天 新年快樂	★1230-1330 全方位塑身(B) Lucas	★1215-1315 入門舞蹈 [D] Dance Intro (B) Murali	[A] ★1500-1600 ZUMBA Kiwi	[A]★1100-1200 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Ian	★1300-1400 [D] 印度舞蹈(B) Indian Dance Murali
			★1545-1645 [D] 派對舞蹈(B) Party Dance Lucas	★1400-1500 印度舞蹈 [D] Indian Dance (B) Murali		[A] ★1400-1500 ZUMBA Kiwi	★1415-1515 寶萊塢舞蹈 [D] Bollywood Dance (B) Murali
B教室 SPINNING 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")							
B教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
	★1100-1200 熱量消耗 Racing(B) 小剛	全館休館一天 新年快樂	★1115-1215 熱量消耗 Racing(B) Vincent K		★1730-1830 燃脂耐力 Endurance(B) MM		★1430-1530 入門飛輪 Spinning Intro(B) 阿文
C教室 Hot Yoga 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")							
C教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
	★0830-0930 熱和緩瑜珈 Hot Gentle 秀美	全館休館一天 新年快樂		★1215-1315 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Mani	★1215-1315 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	★1215-1315 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	★1100-1200 熱瑜珈 Hot Yoga Mani
	★1100-1200 熱瑜珈 Hot Yoga Wei wei L				★1645-1745 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	★1600-1700 熱瑜珈 Hot Yoga Mani	
D教室 YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")							
D教室	Mon (2/4)	Tue (2/5)	Wed (2/6)	Thu (2/7)	Fri (2/8)	Sat (2/9)	Sun (2/10)
	★1015-1115 和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) 秀美	全館休館一天 新年快樂	★1430-1530 身心靈平衡 Bodybalance (B) Lucas	★1100-1200 伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Mani	★1100-1200 和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Mani	★1100-1200 和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Mani	★1215-1315 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani
				★1600-1700 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	★1800-1900 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	★1715-1815 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani	

◆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。

◎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連絡



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！