

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. Table with columns for days of the week (Mon to Sun) and rows for class times (0945-1045, 1100-1200, etc.).

SPINNING 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S"). Table with columns for days of the week and rows for class times (1000-1100, 1400-1500, etc.).

Hot Yoga 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y"). Table with columns for days of the week and rows for class times (0830-0930, 1100-1200, etc.).

YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y"). Table with columns for days of the week and rows for class times (0815-0915, 1015-1115, etc.).

- ◆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。
◎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：Nick 1/25-3/7；Kiwi 2/16；Ian 2/16；Murali 2/16-2/17；Neil 2/17；Nathan 2/15-2/16