

中環健身館
桃園市中環區中興路一段12號7-9樓
課程預約專線：03-2752222
客服服務時間週一至週五12:00-20:00
例假日、國定假日請洽值班人員轉接
會館營業時間週一至週日07:00-23:00



●本中心禁止攜帶私人物品進入教室，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之會員)
●(M)：Multi-level 普及課(適合各種程度之會員)
●(A)：Advanced 高級課程(適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

A教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
0945-1045	(A) 體雕循環有氧 (B) Sculpting cycle aerobic Hogan	(A) iPARTY Suki	(A) 槓鈴訓練(M) LES MILLS BODYPUMP Porsche	(A) 動量槓鈴 (M) POWER Victor	(A) 動量槓鈴 (M) POWER Victor*	★0830-0930 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Ian	(A) 槓鈴訓練(M) LES MILLS BODYPUMP Porsche
1100-1200	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Hogan	(A) 超能55(M) X55 加峻*	印度舞蹈入門 (D) Indian dance Intro Murali (En)	(D) 放克熱舞 (B) Funky Dance Summer C	ZUMBA fitness Shawn*	★0945-1045 槓鈴訓練(M) LES MILLS BODYPUMP Porsche	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Hogan
1215-1315	ZUMBA fitness Mickey C	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Ian*	(D) 印度舞蹈 (A) Indian Dance Murali (En)	(A) 全效綜訓 (M) FACTOR F Victor	(A) 水壺鈴 (M) SURGE Victor	★1300-1400 ZUMBA fitness Kiwi	
1415-1515	★1330-1430 印度舞蹈入門 (D) Indian dance Intro Murali (En)	ZUMBA fitness Krista	ZUMBA fitness 阿龍	★1330-1430 印度舞蹈入門 (D) Indian dance Intro Murali (En)	(D) 動感舞蹈 (B) Street Dance Sherry Lin	(A) STRONG Nation™ S Kiwi	ZUMBA fitness Krista
1600-1700	★1445-1545 印度舞蹈 (D) Indian dance Murali (En)	(D) 肚皮舞 (B) Belly Dance Sherry Lin	★1700-1800 極限戰鬥 (A) FIGHT DO 阿豬*	(D) 融合風肚皮舞 (B) Belly Dance Fusion Nina Chang	(D) 肚皮舞 (B) Belly Dance Suki	(A) 體雕循環有氧 (B) Sculpting cycle aerobic Hogan	
1830-1930	ZUMBA fitness Kiwi	(A) 全效綜訓 (M) FACTOR F Victor	★1815-1915 STRONG Nation™ Rush*	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT 阿寶	★1820-1920 (D) MV Dance (B) Mickey C		★1800-1900 超能55 X55 阿豬
1945-2045	(A) 階梯有氧 (B) Step Kiwi	(A) 潮流舞蹈 (M) LES MILLS BODYJAM Mickey C	(A) 槓鈴訓練 (M) LES MILLS BODYPUMP Porsche	(A) 熱力勁舞 (M) MEGADANZ Suki	ZUMBA fitness Kiwi	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Ian	★1915-2015 極限戰鬥 (A) FIGHT DO 阿豬
2100-2200	★2110-2210 槓鈴訓練 暫停一次 Porsche	(A) 戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Hogan				★Hogan-體雕循環有氧課程，上限22位 ★Victor-水壺鈴課程，上限23位	

B教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
1100-1200		★0945-1045 燃脂耐力 Endurance(B) Sasha Lee*	★1000-1100 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) 草莓	巔峰飛輪 (M) TOP RIDE Victor	★0945-1045 燃脂耐力 Endurance (B) Sasha Lee		
1400-1500	★1700-1800 入門飛輪 Spinning Intro(B) 加峻*		★1530-1630 燃脂耐力 Endurance(B) Porsche	14:00-16:00 會館設備維修時間 Maintenance Time	★1100-1200 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Victor	入門飛輪 Spinning Intro(B) 加峻*	入門飛輪 Spinning Intro(B) 阿文
1935-2035	★2000-2100 舒壓燃脂 Recovery(B) Victor*	巔峰飛輪 (M) TOP RIDE Victor	入門飛輪 Spinning Intro(B) Sasha Lee*	★1820-1920 快速燃脂 Express Fat Burn(B) Vincent K	燃脂耐力 Endurance(B) MM		

C教室	HOT YOGA STUDIO 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
0815-0915	熱瑜珈 Hot Yoga Shawn	熱瑜珈 Hot Yoga Jessie Chen	熱瑜珈 Hot Yoga Lulu L	熱瑜珈 Hot Yoga Lulu L	★0815-0915 【D教室】 LES MILLS BODYBALANCE 暫停一次 Lynn Chen	★0945-1030 熱陰瑜珈 Hot Yin Yoga 秀美	★0930-1030 熱瑜珈 Hot Yoga 秀美
1115-1215	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Mani (En)	★1230-1330 熱和緩 Hot Gentle Suraj (En)	熱瑜珈 Hot Yoga 草莓	14:00-16:00 會館設備維修時間 Maintenance Time	★1545-1645 熱瑜珈 Hot Yoga Catherine		
1845-1945	熱伸展瑜珈 Hot Stretch Mani	★1720-1820 熱瑜珈 Hot Yoga Mani (En)	★1900-2000 熱動瑜珈 Hot Flow Yoga Iren	熱伸展瑜珈 Hot Stretch Jesse 小宇	★1730-1830 熱瑜珈 Hot Yoga Mani (En)	★1615-1715 熱瑜珈 Hot Yoga Lulu L	★1630-1730 熱瑜珈 Hot Yoga Iren
2015-2115	熱瑜珈 Hot Yoga Jessie Chen	★1830-1930 熱動瑜珈 Hot Flow (M) Iren	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Iren	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Mani (En)		★Lynn Chan-身心靈平衡課程，於D教室授課	

D教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
0930-1030	舒緩瑜珈 Yoga Relaxation (B) Morning	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jessie Chen		伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Suraj (En)	和緩瑜珈 Gentle Yoga(B) Suraj (En)	★0830-0930 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 秀美	
1115-1215	★1100-1200和緩動瑜珈 Gentle Flow Yoga (B) Jesse 小宇	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Suraj (En)	★1100-1200 全方位瑜珈 Wellness Yoga (B) Shawn	★1300-1400 節奏瑜珈 Hatha Vinyasa(M) Mani (En)	★1045-1145 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj (En)	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Lulu L	活力瑜珈 Dynamic Yoga (A) Mani (En) (高階課程)
1430-1530	★1400-1530 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani (En) (90分鐘)	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Shawn	★1230-1330 核心與伸展 Core & Stretch (B) Shawn	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani (En)	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lily 卓	活氣舒展(M) OXIGENO Suki	★1230-1330 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Mani (En)
1700-1800	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Shawn	活氣舒展(M) OXIGENO Suki	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Mani (En)	14:00-16:00 會館設備維修時間 Maintenance Time	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Catherine	★1545-1645 BARRE FIT 勁芭蕾 Suki	★1515-1615 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Iren
1815-1915	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) 秀美	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Kiwi	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Mani (En)	★1615-1715 身心靈平衡 LES MILLS BODYBALANCE Shawn	流動瑜珈(B) Flow Yoga Marina C	★1720-1820 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Hogan	
2000-2100	哈達瑜珈 Hatha Yoga (M) Mani (En)	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Iren	★1945-2045 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jessie Chen	動瑜珈 Flow Yoga (B) Jesse 小宇	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Mani (En)	★Lily卓-皮拉提斯課程，上限28位 ★Suki-勁芭蕾課程，上限25位	

◆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，請會員隨時注意課程變動的最新訊息
 ●為確保上課品質，本中心禁止攜帶私人物品進入教室，感謝您的支持與配合。
 ●請在開始前15分鐘到達中心並於課程開始前5分鐘到達教室，並將課程卡交予老師後入教室。
 ●為免影響上課品質及其他會員的權益，課程開始後即無法進入教室以免影響其他會員的權益。
 ●如您因故無法到課，請於開課一小時前取消您的預約；開課一小時櫃檯開放現場登記後補，請於開課前5分鐘於櫃檯等候位置。
 ●更衣室的置物櫃採自由選用，請所有會員務必自備鎖與鎖頭(切勿用號碼鎖與小鎖!!)為避免物品遺失，會員請勿將貴重財物置於櫃中。
 ●為避免造成運動傷害，參加舞蹈有氧課程時，請穿著可保護腳踝且富彈性之運動鞋款，參加瑜珈課程時，請脫鞋、脫(絲)襪。
 ●外籍老師於名字旁加上(En)呈現；*表示該堂原授課老師請假；★表示此堂課程時間變更。
 ●參與飛輪(Spinning)課程之會員，請穿著短褲、攜帶毛巾與水壺上課，並請於開課前5分鐘進教室完成飛輪腳踏車之設定。
 ●為確保每位會員權益，請勿隨意移動週邊無人使用的席位，造成您的不便敬請見諒，感謝您的支持與配合。
 ●體驗課程將收取每堂750元課程費用，需於開課前40分鐘前到達以便課程準備，如需任何相關資訊請與您的會籍顧問連絡。
 ●本周請假老師：Murali 4/28-5/9；Ian 4/22；Leo Lin 4/26；May Fan 4/20-5/4；Lynn Chen 4/26；Porsche 4/22