

台中瑜珈舞蹈會館 台中市西區台灣大道二段573號2樓

◆ 課程服務專線: (04)37000000

◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000 / 例假日與國定假日請洽值班人員預約

◆ 會館營運時間週一至週五0630-2200 · 週六、日0830-2200

◆ 網路訂課系統: www.trueyogafitness.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之會員)

● (M): Middle 中級課程 (適合對課程有部份基礎、但未熟練之會員)

● (I): Intermediate 中級課程 (適合對於該課程了解並欲挑戰變化之會員)

● (A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

Yoga Studio A (此教室訂課代號皆為:"Y")

A教室	Mon(4/22)	Tue(4/23)	Wed(4/24)	Thu(4/25)	Fri(4/26)	Sat(4/27)	Sun(4/28)
0645-0745	和緩瑜珈 Gentle Yoga Sophia	和緩瑜珈 Gentle Yoga Hans	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Sophia	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Barbara	★1040-1140 Yoga Stretch(B) Sophia	
1220-1320	★1215-1315 Ashtanga Yoga(M) Sean(En)	★1215-1330 (75m) 昆達音療瑜珈 Mindy	瑜珈提斯 Yogalates Fish	★1025-1125 Vinyasa Yoga(B) Ravi(En)	★1000-1115 (75 m) Kundalini Yoga (M) Ya Ya	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Ya Ya	
1500-1600	瑜珈療法 Yoga Therapy(B) Ravi(En)	★1445-1545 Universal Yoga (M) Ya Ya		★1615-1715 Yoga Therapy(B) Ravi(En)	★1630-1730 Yin Yoga(B) Barbara	★1500-1630 (90m) Ashtanga Yoga(I) Sean(En)	
1745-1845	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Alice	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Monkey	動瑜珈 Flow Yoga(M) A May	寰宇瑜珈 Universal Yoga (M) Ya Ya	動態瑜珈 Vinyasa(M) Sean(En)	動態瑜珈 Vinyasa(M) Sean(En)	
1910-2010	★1940-2040 OXIGENO BK	★1940-2040 BODYBALANCE Tiffany	★2000-2100 Yin Yang Yoga (B) Alice	★1900-2000 Vinyasa Flow (I) Ya Ya	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Ravi(En)		

Yoga Studio B (此教室訂課代號皆為:"Y")

B教室	Mon(4/22)	Tue(4/23)	Wed(4/24)	Thu(4/25)	Fri(4/26)	Sat(4/27)	Sun(4/28)
0930-1030	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Tina*	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Nanda(En)	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Hans*	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Barbara	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Sophia*	頌鉢瑜珈 Singing Bowl Yoga Jade.C*	哈達瑜珈 Hatha Yoga Sophia
1100-1200	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Sophia*	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Romy	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Ya Ya*	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Hans*	強力瑜珈 Power Yoga(M) Ravi(En)	寰宇瑜珈 Universal Yoga(M) Ya Ya	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ravi(En)
1215-1315	★1220-1320 Cardio Yoga Rose	★1220-1320 Pilates Mat Work Rose	流暢動瑜珈 Vinyasa Flow(I) Ya Ya	★1230-1330 Gentle Yoga Sophia*	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Kuma	★1230-1330 Yoga Stretch(B) Eva	皮拉提斯 Pilates Mat Work Eva
1430-1530	皮拉提斯 Pilates Mat Work Sasa	★1410-1510 Yoga Stretch(B) Haus	陰瑜珈與呼吸靜心 Yin & Pranayama Ya Ya	會館設備維修時間 Maintenance Time	和緩伸展 Gentle Stretch(B) A May	正位瑜珈 Alignment Yoga (B) Jade.C	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jane
1600-1700	和緩瑜珈 Gentle Yoga A May	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Ya Ya	和緩伸展 Gentle Stretch(B) Hans	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Fish	★1545-1645 Yogalates Fish	★1545-1645 BODYBALANCE Tiffany	★1715-1815 Yoga Stretch(B) Ravi(En)
1830-1930	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Hans*	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry	強力瑜珈與伸展 PowerYoga&Stretch (M) Jade	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Romy	和緩瑜珈 Gentle Yoga Barbara	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Ravi(En)	呼吸與舒緩伸展 Pranayama & Relaxing Stretch Jade
1945-2045	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Jane	★2040-2140 Singing Bowl Yoga Jade C	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry	皮拉提斯 Pilates Mat Work Sasa	哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Tina	陰瑜珈 Yin Yoga(B) Romy	瑜珈療法 Yoga Therapy(B) Ravi(En)

◎課程開放訂課時間為：自2023/9/11起更新為開課前72小時開放線上訂課預約

台中瑜珈舞蹈會館 台中市西區台灣大道二段573號2樓

◆ 課程服務專線: (04)37000000

◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000 / 例假日與國定假日請洽值班人員預約

◆ 會館營運時間週一至週五0630-2200 · 週六、日0830-2200

◆ 網路訂課系統: www.trueyogafitness.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之會員)

● (M): Middle 中級課程 (適合對課程有部份基礎·但未熟練之會員)

● (I): Intermediate 中級課程 (適合對於該課程了解並欲挑戰變化之會員)

● (A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

Hot Yoga 熱瑜珈教室C (此教室訂課代號皆為:"Y")

C教室	Mon(4/22)	Tue(4/23)	Wed(4/24)	Thu(4/25)	Fri(4/26)	Sat(4/27)	Sun(4/28)
0815-0915	Eva	★0900-1000Tiffany	Miranda	Eva	Barbara		
1045-1145		Tina*	Hot Stretch-Fish	Fish-II	A May	★0900-1000Sophia	Miranda*
1245-1345	★1330-1430Tina	★1330-1430Alice*	A May	暫停一週		Tiffany	Sophia
1530-1630			Hot Flow-Miranda	★1630-1730Kuma	★1400-1500Stretch-Fish	★1400-1500Monkey	★1400-1500 Hot Flow-Ravi(En)
1800-1900	Hot Stretch-Sean(En)	Louis	Tiffany	Hugo	Hot Ying Yang-Tina	★1630-1730Hugo*	★1630-1730Jade
1915-2015	Barbara	A May	Hugo	Hot Flow-Ravi(En)	Louis		Fly
2030-2130	Ravi(En)	Hans*	Hot Gentle-Sean(En)	Sophia	Hot Flow-Ravi(En)	Hot Gentle-Ravi(En)	Miranda

D教室	Mon(4/22)	Tue(4/23)	Wed(4/24)	Thu(4/25)	Fri(4/26)	Sat(4/27)	Sun(4/28)
	★ 1900-2000 Core Yoga(M) Ravi(En)			★ 2040-2140 LES MILLS BODYBALANCE Monkey	★ 1805-1905 MV Dance 濃濃		★ 1730-1830 MV Dance Jeff

Dance Studio 舞蹈教室

E教室	Mon(4/22)	Tue(4/23)	Wed(4/24)	Thu(4/25)	Fri(4/26)	Sat(4/27)	Sun(4/28)
0915-1015		曲線雕塑 Sculpt Fish	Indian Dance Reddy(En)	舞蹈伸展 Dance Stretch Rose	(A)曲線雕塑 Sculpt A May	(A)潮流舞蹈 (M) LES MILLS BODYJAM Angus	★ 0915-1005(50min) LES MILLS DANCE Alex(En)
1030-1130		★ 1105-1205 Step (B) Rose	Bollywood Free Style Reddy(En)	(A)潮流舞蹈 (M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)	戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Nanda(En)	(A)街頭爵士(B) Street Jazz Angus	(A)潮流舞蹈 (M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)
1145-1245	(A)階梯有氧 (B) Step (B) Kuma			Tollywood Folk Reddy(En)	(D)現代爵士 (B) Modern Jazz Woody	Indian Dance Reddy(En)	印度舞蹈入門(B) 暫停一週 Murali(En)
1300-1400	派對有氧 (B) Party Dance Sasa	中國舞(B) Chinese Dance Polly	MV Dance 濃濃		拉丁有氧 Latino Aerobic(B) Louis	Tollywood Folk Reddy(En)	
1415-1515	街頭舞蹈 Street Dance Jeff	熱力勁舞 (M) MEGADANZ Rose	極限戰鬥 (M) FIGHT DO Jump	會館設備維修時間 Maintenance Time	現代芭蕾 Modern Ballet Eva	ZUMBA Fitness ZUMBA Tiffany	印度舞蹈(A) 暫停一週 Murali(En)
1700-1800	ZUMBA Fitness ZUMBA Kevin Nan	高低衝擊有氧(B) Hi-Low Kuma	(D)現代舞(B) Modern Dance Fish		(A)曲線雕塑 Sculpt Fish	★ 1535-1635 Bollywood Free Style Reddy(En)	★ 1535-1635 暫停一週 Murali(En)
1815-1915	高強度交叉訓練 POWER CROSS TRAINING BK	ZUMBA Fitness ZUMBA Tiffany	Ladies Wacking Reddy(En)	拉丁有氧 Latino Aerobic(B) Louis	(A)階梯有氧 (B) Step (B) Monkey	★ 1700-1800 Ladies wacking Reddy(En)	
1930-2030	★ 1930-2020(50min) LES MILLS DANCE Alex(En)	(A)潮流舞蹈 (M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)	ZUMBA Fitness ZUMBA Gold	流行舞蹈 (B) LES MILLS DANCE Monkey	Tollywood Folk Reddy(En)		
2045-2145		戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Jerry	韓風舞蹈 K Pop 濃濃	戰鬥有氧 (M) LES MILLS BODYCOMBAT Kuma		◎ 中國舞蹈為特殊課程·須穿著軟鞋或赤腳。	

◆ 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。
- 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5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·請勿攜帶私人物品進入教室。
- 為確保每位會員權益·請勿隨意移動周遭無人使用的席位·造成您的不便敬請見諒·感謝您的支持與配合。
- 為避免水杯傾倒醫生意外·請勿將紙杯攜入教室。
- 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。
- 舞蹈課程(課程代號"D") 飛輪課程(課程代號"S") 有氧課程(課程代號"A") 瑜珈課程(課程代號"Y")
- 建議於館內配戴口罩。
- 孕婦不適宜上頑味瑜珈課程。
- 請假老師:Emma4/22-4/26;Abby4/23;Murali4/28-5/9

APP下載(蘋果 Apple) ↓



APP下載(安卓 Android) ↓

