

嘉義會館 嘉義市西區文化路299號6樓、7樓

◆ 課程服務專線: 05-3200099

◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000

例假日及國定假日請電洽值班人員

◆ 會館營運時間週一至週日0700-2300

◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.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)

● (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)

A教室	HOT YOGA STUDIO						
	Mon(4/15)	Tue(4/16)	Wed(4/17)	Thu(4/18)	Fri(4/19)	Sat(4/20)	Sun(4/21)
1000-1100	Isara	★0830-0930 Isara		Louis	Dino	Law	Barbara
1215-1315	Isara	Lily	Hua Hua	Ally		★1130-1230 Barbara	
1445-1545	熱溫和伸展 Law	Ravi (En)		Taraka		★1345-1445 Louis	Law
1630-1730	Lily	熱和緩瑜珈 Ravi (En)	Louis	Taraka			
1815-1915	★1830-1930 Law	Law	Lily	Taraka	★1750-1850 Hua Hua	熱和緩瑜珈 飛飛	★1730-1830 Law
1945-2045	★2015-2115 Enya	Law	Isara	熱伸展瑜珈 Dino	★2000-2100 Law	★2000-2100 熱陰瑜珈 Enya	
2115-2215		Ally	熱溫和伸展 Law		熱和緩瑜珈 Law		

B教室	AEROBIC STUDIO						
	Mon(4/15)	Tue(4/16)	Wed(4/17)	Thu(4/18)	Fri(4/19)	Sat(4/20)	Sun(4/21)
0930-1030	★0830-0930 極限戰鬥 FIGHT DO Evan		Zumba Fitness ZUMBA Hippo		基礎有氧 (B) Aerobics Basics Jason		
1100-1200	★1015-1115 活力躍騰 UBOUND Evan*	印度舞蹈 Indian Dance (B) Reddy (En)		★1045-1145 流行舞蹈 Pop Dance (B) Duncan	印度舞蹈 (B) Indian Dance Reddy (En)	★1230-1330 ZUMBA Chimin Wang	
1230-1330	愛派對 iPARTY Mambo	錫克舞蹈 Fusion bhanga (B) Reddy (En)		★1200-1300 槓鈴有氧 LES MILLS BODYPUMP William	錫克舞蹈 (B) Fusion bhanga Reddy (En)	★1400-1500 高低衝擊有氧 Hi Low (B) Mambo	★1200-1300 槓鈴有氧 LES MILLS BODYPUMP William
1430-1530		★1400-1500 寶萊塢舞蹈 (B) Reddy (En)	★1345-1445 拉丁有氧 (B) Louis	★1315-1415 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT William	★1400-1500 Swag Dance (B) Reddy (En)	★1530-1630 暫停一周	★1315-1415 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT William
1645-1745	★1700-1750 Functional Training Nanda (En)	★1700-1800 階梯有氧 Step (B) 小一	★1600-1650 流行舞蹈 LES MILLS DANCE Alex (En) (50分鐘)			★1645-1745 拉丁有氧 (B) Louis	★1515-1615 歐式有氧 (B) 小一
1830-1930	★1800-1900 基礎階梯 Step (B) Jason	歐式有氧 (B) 小一	槓鈴有氧 (M) LES MILLS BODYPUMP Alex (En)	活力躍騰 (M) UBOUND Brian H	★1810-1910 LES MILLS BODYCOMBAT Alex (En)	活力躍騰 UBOUND Brian H	★1630-1730 階梯有氧 Step (B) 小一
2030-2130	★1915-2015 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Nanda (En)	極限戰鬥 FIGHT DO Daren	愛派對 iPARTY 凱婷	★2010-2110 階梯有氧 Step (B) Rain	★1925-2015 LES MILLS DANCE Alex (En) (50分鐘)	★2015-2115 MV Dance 凱婷	★1830-1930 活力躍騰 U Bound Evan

C教室	YOGA STUDIO						
	Mon(4/15)	Tue(4/16)	Wed(4/17)	Thu(4/18)	Fri(4/19)	Sat(4/20)	Sun(4/21)
0815-0915	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Macy	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Dino	瑜珈提斯 Yogalates (B) Enya	活氣舒展 (M) OXIGENO Louis	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Macy	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Barbara	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Barbara
0945-1045		正位瑜珈 Alignment Yoga (B) Ally	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Hua Hua	★1115-1215 瑜珈環 (B) Hua Hua	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Enya	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Barbara	
1245-1345	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Dino	動態瑜珈 Vinyasa Yoga (B) Ravi (En)	正位瑜珈 Alignment Yoga (B) Ally	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Hua Hua	陰瑜珈 Hatha Yoga (B) Dino	強力瑜珈 Power Yoga (B) Ravi (En)	
1400-1500	按摩修復伸展 TMHS (B) Dino	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Lily	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Winnie Tsai	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Dino	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Enya	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Ravi (En)	哈達基礎 Hatha Basic (B) BoBo
1515-1615	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Taraka	瑜珈環 Myring Yoga (B) Hua Hua	活氣舒展 (M) OXIGENO Louis	瑜珈提斯 Yogalates (B) Enya	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Winnie Tsai	身心靈平衡 (M) LES MILLS BODYBALANCE Louis	陰瑜珈 Yin Yoga BoBo
1845-1945	動瑜珈 Flow Yoga (B) Dino	★1830-2000 (90分鐘) 阿斯坦加瑜珈 (B) 偉伶	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Enya	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Winnie Tsai	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Law	皮拉提斯 Yoga Stretch (B) Enya	阿斯坦加瑜珈入門 Ashtanga Intro (B) Law
2000-2100	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 伊君	★2015-2115 陰瑜珈 (B) 偉伶	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Lily	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Enya	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Enya*	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) 飛飛	

D教室	SPINNING STUDIO						
	Mon(4/15)	Tue(4/16)	Wed(4/17)	Thu(4/18)	Fri(4/19)	Sat(4/20)	Sun(4/21)
1045-1145			★1715-1805 Bike Alex (En)	肌力雕塑 Strength (B) William	★1705-1755 Bike Alex (En) (50分鐘)		入門飛輪 Spinning Intro (B) William
1900-2000	★1810-1900 Bike Nanda (En) (50分鐘)				燃脂耐力 Endurance (B) Rory		

- ◆ 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。
  - 外籍老師的名字後方加註(En)。
  - 為確保上課品質，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。
  - 如您因故無法到課，請於開課一小時前取消您的預約；開課前一小時櫃檯開放現場登記後補，登記完成請於開課前5分鐘於櫃檯等候叫號
  - 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。
  - 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。
  - 參與飛輪 (Spinning) 課程之會員，請穿著短褲、運動鞋及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。
  - 更衣室的置物櫃採自由選用，請所有會員務必自備鎖頭 (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留置於櫃中。
  - 非會員體驗課程將收取每堂750元課程費用，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。
  - 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。
  - 請假老師: Jim 4/20 ; Duncan 4/15 ;