

忠孝瑜珈健身會館 110台北市忠孝東路四段563號1樓&B1

◆ 課程服務專線: (02) 2764-8888 ◆ 會館營業時間06:00~23:00

◆ 客服服務時間週一至週五12:00~20:00

◆ 例假日、國定假日電洽值班人員預約

◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw / 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之會員)

● (M): Multi-level 普及課 (適合各種程度之會員)

● (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 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	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
0730-0830			★ 0800-0900 大拜式瑜珈 (B) Joyce			★ 0820-0920 Gentle Yoga 和緩瑜珈 Eddy	★ 0820-0920 108大拜式能量棒 Joyce
0940-1040	太極瑜珈能量棒 (B) Joyce	LES MILLS BODYBALANCE Jamie		LES MILLS BODYBALANCE Winnie	美姿繩皮拉提斯(B) Ellaine	節奏瑜珈 (M) Hatha Vinyasa Jamie	皮拉提斯能量棒 (B) Joyce
1100-1200	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Tim	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Blackie	瑜珈療法 Yoga Therapy Ram	Slow Flow Sophie Chan	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ram	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Rachel *	瑜珈療法(B) Yoga Therapy Ram
1215-1315	和緩瑜珈 Gentle Yoga Aileen *	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Ram	舒緩瑜珈(B) Yoga Relaxation Barbie	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Ram		
1330-1430	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	美姿繩皮拉提斯 Pilates Ellaine	LES MILLS BODYBALANCE Winnie	會館設備維修時間 Maintenance Time	活氧舒展 OXIGENO (M) Blackie	阿斯坦加瑜珈(B) Ashtanga Yoga Vivian H	流暢瑜珈(M) Vinyasa Carol
1445-1545	★1445-1600 寰宇瑜珈 Universal Yoga (M) Tong	和緩瑜珈 Gentle Yoga Winnie	哈達瑜珈(M) Hatha Yoga Winnie		和緩瑜珈 Gentle Yoga Johnny	★1445-1600 陰瑜珈(B) Yin Yoga Ashley 郁蘋	★1445-1545 和緩瑜珈 Gentle Yoga Carol
1615-1715	和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellen		★1610-1710 阿斯坦加瑜珈 Ashtanga Yoga (B) Vivian H	★1600-1700 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Blackie	★1600-1700 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Carol	★ 1615-1815 Mysore Ashtanga Vinyasa Moorthi	
1725-1825	★ 1730-1900 艾揚格瑜珈 Iyengar Yoga (B) Anita L	陰瑜珈(B) Yin Yoga Moorthi	簡易伸展(B) Easy Stretch Grace 1/20起更換課程	哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ellen	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Leo		
1840-1940	★ 1915-2015 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Jamie	(D) 印度舞蹈 Indian Fusion Balu	皮拉提斯能量棒 (B) Joyce	★1840-1955 阿斯坦加瑜珈(M) Ashtanga Yoga Ethan Lee	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Leo	陰瑜珈(B) Yin Yoga Moorthi	★ 1815-1915 伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Jessica
2000-2100		大拜式瑜珈 (B) Joyce	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Miya	★2015-2115 和緩瑜珈 Gentle Yoga Lynne H *	按摩修復瑜珈 Massage Restorative Yoga Joe		
2115-2215		和緩瑜珈 Gentle Yoga Ellaine	陰瑜珈 (B) Yin Yoga Miya	★2130-2230 極心球韻 (B) Mat Slim Ball Wino			
B 教室	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
0930-1030		基礎瑜珈(B) Yoga Basics Winnie	★ 0915-1015 美姿繩皮拉提斯 Ellaine	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Lynne H *	★ 0830-0930 Hatha Yoga哈達瑜珈(B) Jamie	★0945-1045 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Eddy	★ 0945-1045 哈達瑜珈 Hatha Yoga(B) Ram
1045-1145	伸展瑜珈 Yoga Stretch(B) Bruce Meng	LES MILLS BODYBALANCE Lucas	Slow Flow Nina Chan 1/20起新課程	哈達瑜珈(M) Hatha Yoga Barbie	★ 0940-1040 阿斯坦加瑜珈(B) Lillian	★1115-1215 LES MILLS BODYBALANCE Lucas	
1205-1305	和緩動瑜珈 (B) Gentle Flow Yoqa Bruce Meng	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Jamie	瑜珈提斯(B) Yogalates Nina Chan 1/20起新課程	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Winnie	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Blackie	★ 1230-1330 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Vanessa	★ 1130-1230 伸展瑜珈 Yoga Stretch Teresa 佳彤
1400-1500	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Ingrid		伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch Ariel	會館設備維修時間 Maintenance Time		★ 1455-1555 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Patricia	★ 1300-1400 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Teresa 佳彤
1515-1615	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Vanessa	★1500-1630 阿斯坦加瑜珈(B) Ashtanga Yoqa Michael L	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Miya		核半球 BOSU Blackie	★1605-1705 瑜珈提斯(B) Yogalates Jaelyn	基礎瑜珈(B) Yoqa Basics Ram
1700-1800	★1715-1815 皮拉提斯 (M) Pilates Mat Work Sean	和緩瑜珈 Gentle Yoqa Ellaine	★ 1630-1730 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Teresa 佳彤	★ 1705-1805 動瑜珈 (B) Flow Yoqa Ariel	陰瑜珈(B) Yin Yoqa Joe	★ 1720-1820 哈達瑜珈 Hatha Yoqa (B) Ram	★ 1630-1730 牆瑜珈 Wall Yoqa Moorthi
1830-1930	太極-強膝健骨功 李筱娟 Lee	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Carolyn	★1800-1900 動瑜珈 (B) Flow Yoqa Sandy Wang	伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Sean	和緩動瑜珈 (B) Gentle Flow Yoqa Joe	動瑜珈 (B) Flow Yoqa 2/20 Vera *	★ 1745-1845 Gentle Yoqa 和緩瑜珈 Moorthi
1945-2045	伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch(B) Rachel	動瑜珈 (B) Flow Yoqa Ellen	★1915-2015哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Leo *	★2020-2120 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Wino 時間有更動	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Jamie	★1945-2115 昆達里尼及冥想 Kundalini & Meditation (B) Satwant	★1915-2045昆達里尼及冥想 Kundalini & Meditation (B) Satwant 時間有更動
2100-2200	哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Sasa H	陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Ellen	★ 2025-2125 (D) 肚皮舞入門 Michelle		★2105-2205 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Mahi		
HOT YOGA 熱瑜珈							
C 教室	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
0715-0815		Cindy W		Annie L	Hot Gentle Jamie		
0930-1030	Eddy	★0900-1000 Hot Gentle Wan Wan *	Neo	★0900-1000 Hot Gentle Annie L	Ellen	Terry	Neo
1045-1145	Sunny	Winnie		Lynne H *	Hot Gentle Sophie Chan		
1220-1320	Rachel	Hot Flow Sophie Chan	Hot Yogalates Lorance	Hot Gentle Sophie Chan	Hot Flow Sophie Chan	Ashley 郁蘋	
1345-1445		Hot Gentle Sophie Chan		會館設備維修時間 Maintenance Time	-	Mia Chou *	May
1505-1605	Neo	Neo	Mahi		Wan Wan	★1500-1600 Mia Chou *	
1630-1730	Hot Flow Carolyn	Neo	Jasmine *		★1620-1720 Hot Flow Teresa 佳彤	Hot Flow Alan *	Ram
1805-1905	Rachel	Ellen	Lorance	Sunny	Hot Gentle Jamie	★1800-1900 Hot Gentle Alan *	★1800-1900 Hot Gentle May
1920-2020	Lorance	Hot Flow Moorthi	Neo	Rachel	Neo	★1945-2045 Ada L	★1940-2040 Jessica
2035-2135	Hot Flow Ashish	Hot Gentle Eddie	Hot Flow Rachel	Sasa H	Hot Gentle Leo		
2150-2235	Warm Stretch Wan Wan (45分鐘)	Warm Stretch Eddie (45分鐘)	Warm Stretch Neo (45分鐘)	Warm Stretch Wan Wan (45分鐘)	Warm Stretch Neo (45分鐘)		

★本頁A、B、C教室及下頁私人教室訂課代碼皆為(Y)

有氧教室、飛輪教室、私人教室課程與上課注意事項及老師請假資訊請看背面第二頁內容

忠孝瑜珈健身會館 110台北市忠孝東路四段563號1樓&B1

◆ 課程服務專線: (02) 2764-8888 ◆ 會館營業時間06:00~23:00

◆ 客服服務時間週一至週五12:00~20:00

◆ 例假日、國定假日電洽值班人員預約

◆ 網路訂課系統: www.trueyoga.com.tw / 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之會員)
- (M): Multi-level 普及課 (適合各種程度之會員)
- (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 高級課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

AEROBIC STUDIO 有氧教室							
D 教室	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
0900-1000	(A) 全方位塑身 Wino	★1100-1200 (D) Multi Aata (B) Balu	LES MILLS (A) BODY PUMP (M) Anselmo		★1000-1100 勁量槓鈴 (A) POWER (M) Nathan	★0830-0930 極心球韻 (A) Mat Slim Ball Lucas	
1100-1200	HYPER C (A) ★1015-1111 FD+HYPER C (M) 寶全	★1220-1320 (D) 寶萊場舞蹈 Bollywood Dance (M) Balu	★1020-1120 (A) 全方位訓練 Chris Shih *	★0950-1050 A) 多功能燃脂訓練 Sculpt Justin H	★1120-1220 拉丁有氧 (A) Latino Aerobic (B) Marco	★0945-1045 (A) 全方位塑身 Wino	(D) Multi Aata (B) Balu
1220-1320	非洲雷鬼 (B) Dancehall Afro Wesley *	★1330-1430 全方位塑身 Lucas	★1200-1300 熱力勁舞 (A) MEGADANZ (M) Wesley	ZUMBA 樂佩 *	★1240-1340 印度舞蹈 (D) Indian Fusion Balu	★1100-1200 Sculpt Step (A) 塑身階梯 (B) Wino	寶萊場舞蹈 (D) Bollywood Dance (M) Balu
1440-1540		派對舞蹈 (A) Party Dance Marco	★1400-1500 派對舞蹈 (A) Party Dance Jingle	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1400-1500 基礎舞蹈 (D) Dance Basic Balu	★1330-1430 肚皮舞入門 (D) Belly Dance (B) Michelle	★1330-1430 LES MILLS BODYCOMBAT Rico
1600-1700	勁量槓鈴 (A) POWER (M) Timmy *	超能55 X55 Charlene Tu *	★1530-1630 曲線雕塑 (A) SCULPT C C		★1615-1715 融合風肚皮舞 (D) Fusion Belly Dance (M) Essa	★1445-1545 LES MILLS BODYJAM Daniel	★1445-1545 肚皮舞 (B) (D) Belly Dance Michelle
1715-1815	熱力勁舞 (M) MEGADANZ Blackie	★1710-1810 勁量槓鈴 (A) POWER (M) Milton	LES MILLS (A) BODYJAM Luke	★1720-1820 熱力勁舞 (M) MEGADANZ Blackie	★1740-1840 派對舞蹈 Party Dance April	高低衝擊有氧 (B) Hi Low Kay *	★1615-1745 印度基礎舞蹈 (D) Dance Basics Balu
1840-1940	★1830-1930 (A) ZUMBA Jason	原★1840 印度舞蹈移至A教室 ★1840-1940 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Rico	拉丁有氧 (A) Latino Aerobic (B) Marco	LES MILLS BODYATTACK Allison *	★1900-2000 多功能燃脂訓練 (A) Sculpt Plus Justin H	全方位訓練 Kay *	
2000-2100	(A) NIKE TRAINING (M) NTC 瓜瓜	★1955-2055 (D) 基礎舞蹈 Dance Basic Balu	原★2025 肚皮舞移至B教室 統一陽光黑豆漿 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT Chris Shih	LES MILLS BODYJAM 辰辰	★2025-2125 (D) Belly Dance 肚皮舞 (B) Michelle	極限戰鬥 (M) FIGHT DO Rico 時間有更動	
2120-2220	LES MILLS (A) BODYCOMBAT Raybon		★2120-2220 槓鈴有氧 (M) LES MILLS BODY PUMP Chris Shih				

SPINNING STUDIO 飛輪教室 此教室訂課代碼皆為(S)

E 教室	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
1020-1120	舒壓燃脂 Recovery (B) Lauren	肌力雕塑 Strength (B) Jason	★1015-1115 入門飛輪 Spinning Intro (B) Eddy		★1000-1100 EDX INDOOR CYCLING Angus Y	★1050-1150 肌力雕塑 Strength (B) Terry	EDX INDOOR CYCLING Kate
1230-1330	EDX INDOOR CYCLING Eddie L			週期訓練 (B) Intervals Lauren			★1210-1310 EDX INDOOR CYCLING Eddie L
1520-1620	EDX INDOOR CYCLING Hino	入門飛輪 Spinning Intro (B) Lauren		會館設備維修時間 Maintenance Time	★1630-1730 燃脂耐力 (M) Endurance Mimi	熱量消耗 (B) Racing Lauren	★1510-1610 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W
1820-1920	★1740-1840 週期訓練 Intervals (B) Timmy *代課時間有更動	EDX INDOOR CYCLING Chocolate	★1730-1830 入門飛輪 Spinning Intro (B) Robbie Liu	週期訓練 Intervals (B) Timmy	★1845-1945 肌力雕塑 Strength (B) Josh H	★1700-1800 入門飛輪 Spinning Intro (B) Betty W	★1740-1840 燃脂耐力 (B) Endurance Pony C
1940-2040	肌力雕塑 Strength (B) 李筱娟 Lee	★1930-2030 Strength 肌力雕塑 (B) Milton	週期訓練 Intervals (B) Jay Chou *代課時間有更動	EDX INDOOR CYCLING Kangkang	★2015-2115 入門飛輪 Spinning Intro (B) Jason	★1900-2000 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Betty W	

私人教室	Mon (03/15)	Tue (03/16)	Wed (03/17)	Thu (03/18)	Fri (03/19)	Sat (03/20)	Sun (03/21)
	★1900-2000 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Eleanor	★1815-1915 時間有更動 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Ellaine	★1900-1950 TRX 懸吊阻力訓練 收費進階課程 請洽教練部櫃台	★1900-2000 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Eleanor	★1530-1630 Pre-natal Yoga 孕婦瑜珈 Lusia	★1600-1650 TRX 懸吊阻力訓練 收費進階課程 請洽教練部櫃台	

- ◎ 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分鐘於教室旁等候叫號。
- ◎ 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，請勿攜帶手機及私人物品進入教室。
- ◎ 每週二、六 Yoga Basics 基礎瑜珈課程 - 基礎講座及訓練，歡迎沒接觸過瑜珈或需要再補強的同學報名參加！
- ◎ 彈力帶皮拉提斯課程請自行準備彈力帶！（彈力帶功能 - 1.提供阻力，加強肌力；2.輔助動作正確性。）
- ◎ 太極二十四式短棒課程請著軟底的瑜珈鞋或功夫鞋。
- ◎ 所有瑜珈及墊上運動課程每位會員僅限使用一個瑜珈墊，若您需使用超過一個以上者，建議您可自行攜帶瑜珈墊於課程間使用。
- ◎ 為確保每位會員的權益，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。
- ◎ 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。
- ◎ "孕婦瑜珈" 適合懷孕滿13周以上的孕媽咪！
- ◎ 舞蹈課程兩位印籍老師教授歌曲分別為：
★ BALU寶萊場 Bollywood: WIWIWIWIWI ★ BALU 印度舞蹈 Indian Fusion: Aanandham ★ BALU Multi Aata: Dilli wali Girlfriend ★ BALU Dance Basic: Rangamma Mangamma
- ★忠孝會館入館改由忠孝揚昇大樓客梯或右側樓梯進入地下一樓櫃檯，建議您使用訂課系統訂課，上課當天可於自助列印課卡系統列印加快入館上課流程。
- ★2016/9/26起訂課時段依照課程種類調整：21:00 飛輪及舞蹈課程 / 22:30 有氧運動 / 22:00 瑜珈
- ★Spinning 飛輪課程代碼為【S】；Dance舞蹈課程代碼為【D】；Aerobic有氧課程代碼為【A】；Yoga瑜珈課程代碼為【Y】
- ◎ 請假老師: Zack 2/1-6/30; April 3/15; Du-Wei 3/15; May 3/16; Joanne C 3/16; Lin 3/17; Wes 3/17; Carolyn 3/18; Mahi 3/20; Vanessa 3/20; Sophie Chan 3/20;



每週三 19:00-19:50 / 每週六 16:00-16:50
TRX 懸吊阻力訓練 付費進階課程
 地點：多功能私人教室 (課程時間50分鐘)
 詳情 請洽教練部櫃台

