

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
 ◆ 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日0600-2300
 ◆ 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): 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 瑜珈A教室						
Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
	0800-0900 和緩瑜珈 (B) Sean			0715-0815 Hot Gentle Rachel		
0930-1030 Hot yoqa Mahi *	0940-1040 時間有更動 DOWNTOWN Jamie	0930-1030 Hot yoqa Neo	0940-1040 時間有更動 伸展瑜珈 (B) Wan Wan *	0940-1040 暫停一次		0930-1030 時間有更動 Hot yoqa Neo
1055-1155 伸展瑜珈 (B) Bruce Meng 移至A教室上課	1100-1200 皮拉提斯 (B) Blackie		1100-1200 Slow Flow (B) Sophie Chan	1100-1200 和緩瑜珈 (B) Ram (En)	1100-1200 Hot Gentle Mahi	
1215-1315 和緩瑜珈 (B) Aileen	1215-1315 活氣舒展 (M) Blackie	1220-1320 Hot Yoqalates Lorance	1215-1315 核心與伸展(B) Anselmo *	1215-1315 哈達瑜珈 (B) Ram (En)		1215-1315 Hot yoqa Ram (En)
1330-1430 時間有更動 OXIGENO 活氣舒展 (M) Blackie	1330-1430 皮拉提斯 Lilian *		會館設備維修時間	1330-1430 OXIGENO 活氣舒展 (M) Blackie	1345-1445 Hot yoqa Milton	1345-1445 Hot yoqa Rachel
1515-1615 伸展瑜珈 (B) Ariel 移至A教室上課	1445-1545 和緩瑜珈 Wan Wan *	1600-1700 時間有更動 Hot yoqa Abao *		1445-1545 和緩瑜珈 (B) Johnny	1445-1545 和緩瑜珈 (B) Johnny	
1630-1730 和緩瑜珈 (B) Ellen	1600-1700 和緩瑜珈 (B) Moorthi (En)		1600-1700 皮拉提斯 (B) Blackie	1620-1720 Hot yoqa Rachel *	1600-1700 Hot Yoqa Catherine	1800-1900 Hot Gentle Lynne H
1805-1905 時間有更動 Hot yoqa Wan Wan *	1725-1825 時間有更動 陰瑜珈 (B) Moorthi (En)	1805-1905 時間有更動 Hot yoqa Lorance	1725-1825 哈達瑜珈 (B) Ellen	1805-1905 Hot Gentle Jamie	1725-1825 舒眠瑜珈 Catherine	1940-2040 Hot yoqa Jessica
1920-2020 時間有更動 Hot yoqa Wan Wan	1900-2000 時間有更動 Hot Flow (M) Moorthi (En)	1920-2020 時間有更動 Hot yoqa Neo	1840-1940 寰宇瑜珈 Aileen	1920-2020 Hot yoqa Neo	1840-1940 陰瑜珈 (B) Moorthi (En)	
2035-2135 時間有更動 Hot yoqa Ashish(En)	2035-2135 時間有更動 Hot Gentle Eddie	2115-2215 陰瑜珈 (B) LuLu L 移至A教室上課	2015-2115 伸展瑜珈 (B) Abao *	2035-2135 暫停一次	2000-2130 時間有更動 昆達里尼及冥想 (B) Satwant (En) 移至A教室上課	
YOGA STUDIO 瑜珈B教室						
Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
0940-1040 時間有更動 太極瑜珈能量棒 (B) Joyce	0930-1030 基礎瑜珈 (B) Wan Wan *		0930-1030 哈達瑜珈 (B) Sophie Chan *	0830-0930 和緩瑜珈 (B) Jamie		0820-0920 108大拜式能量棒 Joyce
	1045-1145 時間有更動 和緩瑜珈 (B) Lucas	0935-1035 時間有更動 伸展瑜珈 (B) Rachel *	1045-1145 時間有更動 陰瑜珈 (B) Code *	0950-1050 時間有更動 阿斯坦加瑜珈 (B) Lilian	0940-1040 節奏瑜珈 (M) Jamie	0940-1055 皮拉提斯能量棒 (B) Joyce
1210-1310 時間有更動 動瑜珈 (B) Bruce Meng	1205-1305 時間有更動 哈達瑜珈 (B) Jamie	1100-1200 瑜珈療法 (B) Ram (En)	1205-1305 時間有更動 和緩瑜珈 (B) Wan Wan *	1205-1305 時間有更動 皮拉提斯 (B) Blackie	1110-1210 時間有更動 DOWNTOWN Lucas	
		1215-1315 時間有更動 哈達瑜珈 (B) Ram (En)	會館設備維修時間	1435-1535 時間有更動 暫停一次		1300-1400 時間有更動 動瑜珈 (B) Melody
		1330-1430 伸展瑜珈 (B) Wan Wan *		1600-1700 時間有更動 皮拉提斯 (B) Jamie		
	1700-1800 時間有更動 暫停一次	1445-1545 和緩瑜珈 (B) Wan Wan *	1705-1805 時間有更動 動瑜珈 (B) Ariel	1725-1825 哈達瑜珈 (B) Ashish(En)		1515-1615 排毒瑜珈 Ram (En)
1830-1930 時間有更動 哈達瑜珈 (B) Jamie	1815-1915 時間有更動 伸展瑜珈 (B) Claire *	1630-1730 陰瑜珈 (B) Teresa 佳彤	1830-1930 時間有更動 暫停一次	1840-1940 時間有更動 伸展瑜珈 (B) Ashish(En)	1615-1815 120分鐘 Mysore Ashtanga Vinyasa(A) Moorthi (En) 移至C教室上課	1645-1745 時間有更動 伸展瑜珈 (B) Lynne H
1945-2045 和緩瑜珈 (B) May *	1945-2045 時間有更動 動瑜珈 (B) Ellen	1840-1940 時間有更動 皮拉提斯能量棒 (B) Joyce	1950-2050 時間有更動 暫停一次	1955-2055 時間有更動 流暢瑜珈入門 (B) Sunny C *	1830-1930 時間有更動 排毒瑜珈 Soni (En) *	1815-1915 伸展瑜珈 (B) Jessica
2100-2200 陰瑜珈 (B) Wan Wan	2100-2200 陰瑜珈 (B) Ellen	2000-2100 伸展瑜珈 (B) LuLu L		2110-2210 陰瑜珈 (B) Mahi		
AEROBIC STUDIO 有氧C教室						
Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
0900-1000 Sculpt 曲線雕塑 (B) 宇峰 *	1100-1200 Multi Aata Balu (En)	0900-1000 BODYPUMP (M) Anselmo (En)	0950-1050 多功能燃脂訓練Sculpt+ (M) Justin H	1120-1220 拉丁有氧 (B) Marco		
1015-1115 FD+HYPER C (M) 寶全	1220-1320 寶來場舞蹈 Balu (En)	1020-1120 全方位訓練 (M) Lin	1235-1335 時間有更動 ZUMBA (B) 樂佩	1240-1340 融合風印度舞蹈 Balu (En)	1000-1100 時間有更動 BODYPUMP (M) Moto *	1100-1200 Multi Aata Balu (En)
1220-1320 Jazz Funk (B) Wesley	1330-1430 全方位塑身 (M) Lucas	1200-1300 熱力勁舞 (M) Wesley	會館設備維修時間	1400-1500 印度基礎舞蹈 Balu (En)	1115-1215 時間有更動 Fat Burn 燃脂雕塑有氧 (B) 宇峰 *	1220-1320 寶來場舞蹈 Balu (En)
1340-1440 NIKE TRAINING (M) 瓜瓜	1440-1540 舞蹈零基礎 (B) Marco	1400-1500 I Party Ruby C		1515-1615 極心球韻 (B) 蕭美姬	1630-1730 融合風肚皮舞 Essa	1330-1430 肚皮舞入門 Michelle
1715-1815 舞感養成 (B) 馬各	1555-1655 暫停一次	1615-1715 課程時間調整 X Party 艾克斯派對有氧 (B) Ten *		1745-1845 派對有氧 (B) April	1445-1545 BODYCOMBAT (M) Daniel	1445-1545 肚皮舞 Michelle
1830-1930 ZUMBA (B) Jason	1710-1810 暫停一次	1840-1940 拉丁有氧 (B) Marco	1720-1820 熱力勁舞 (M) Blackie	1900-2000 多功能燃脂訓練Sculpt+ (M) Justin H		1600-1730 印度基礎舞蹈 Balu (En) 90分鐘
2000-2100 BODYPUMP (M) L	1840-1940 (D) 融合風印度舞蹈 Balu (En)	2000-2100 BODYCOMBAT (M) Chris Shih	1900-2000 BODYPUMP (M) 啞啞 *	2025-2155 肚皮舞 Michelle 90分鐘	1840-1940 全方位訓練 (M) Kay	
2130-2230 時間有更動 暫停一次	1955-2055 基礎舞蹈 Balu (En)	2120-2220 BODYPUMP (M) Chris Shih			2000-2100 BODYCOMBAT (M) Voss	
SPINNING STUDIO 飛輪D教室						
Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
1020-1120 舒壓燃脂 (M) Lauren		1015-1115 BODYCOMBAT (M) Kate		1000-1100 BODYCOMBAT (M) Anqus Y		1020-1120 入門飛輪 (B) Betty W
1230-1330 燃脂耐力 (B) Lauren *	1520-1620 入門飛輪 (B) Lauren	1230-1330 燃脂耐力 (B) Canon	1230-1330 週期訓練 (B) Lauren		1520-1620 熱量消耗 (B) Lauren	1210-1310 時間有更動 燃脂耐力 (B) Jay Chou *
1520-1620 BODYCOMBAT (M) Hino	1820-1920 BODYCOMBAT (M) Kangkang		1820-1920 韓式動感飛輪 (B) Cliff *	1830-1930 入門飛輪 (B) Jason	1700-1800 入門飛輪 (B) Betty W	1510-1610 熱量消耗 (B) Torrance
1820-1920 BODYCOMBAT (M) Kangkang	1940-2040 週期訓練 (B) Timmy	1900-2000 週期訓練 (B) Justin *	1945-2045 BODYCOMBAT (M) A-lu 阿魯	1945-2045 BODYCOMBAT (M) Charles	1900-2000 輕鬆燃脂 (B) Betty W	1740-1840 燃脂耐力 (B) Betty W *

- ◆ 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，本中心禁止攜帶手機及私人物品進入教室，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；開課一小時後櫃檯開放現場登記後補，請於開課前3分鐘於教室旁等候位置。
 - 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留置於櫃中。
 - 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。
 - "孕婦瑜珈" 適合懷孕滿13周以上的孕媽咪。(入館請記得填寫聲明書)
 - "孕婦瑜珈" 課前叮嚀：媽咪如感冒身體不適切勿前來上課，請在家休養!
 - 防疫期間請於館內非運動時請配戴口罩。
 - 為確保每位會員權益，請勿隨意移動週遭無人使用的席位，造成您的不便敬請見諒，感謝您的支持與配合。
 - 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。
- 108大拜式能量棒課程須自備能量棒。
 ● 肌筋膜放鬆課程須自備按摩球、按摩滾筒相關輔具。
 ● 滑盤球韻(Y)/滑盤體雕(A)課程，因個人衛生考量請自備滑盤。
 ● Balu舞蹈課程曲目：寶來場Bollywood < Thumkeshwari > / 印度舞蹈Indian Fusion < Suttamla soosi > / Multi Aata < Sammohanada > / Dance Basic < Suttamla soosi >
 ● 請假老師 Rachel 4/15; Eddie L 4/15; Andres 4/15 4/16; Ellaine 4/16-4/19; Joanne C 4/16; Winnie 4/17-4/19; ZACK 4/17; Sean 4/18; Lynne H 4/18; Roushan 4/18 4/19; Teresa 佳彤 4/19; Pony C 4/19