古亭會館 台北市中正區和平西路一段2號1樓

- 課程服務專線: (02)7726-6888
- 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0600-0000
- 網路訂課系統 :www.trueyogafitness.com.tw

TRUE YOGA • FITNESS

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)
- (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)

B 教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室 （此教室訂課代號皆為:"A"）						
	Mon (03/25)	Tue (03/26)	Wed (03/27)	Thu (03/28)	Fri (03/29)	Sat (03/30)	Sun (03/31)
0930-1030			★1035-1135 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 大寶		★ 0945-1045 全方位訓練 Nancie*		
1210-1310	(A) 水壺鈴 Hydro Ball (B) SURGE Danny D	流行拉丁舞 (B) Latin Fusion Ninja*	(D) 流行舞蹈 Pop Dance Orange	(A) ZUMBA fitness (B) Jimmy Hsu	★1100-1200 (D) K POP 韓風舞蹈 Mars	★1130-1230 (D) 佛朗明哥 Flamenco Anna C	★1010-1110 (A) 戰鬥有氧 (M) LesMills BODYCOMBAT Benson*
1430-1530	(A) 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Ben	★1425-1525 (A) 艾克斯派對 X Party (B) Xfitness Danny D	★1400-1500 (A) 潮流舞蹈 (M) LesMills BODYJAM Cliff	會館設備維修時間 Maintenance Time 1400-1600	★1210-1310 (A) 勁量槓鈴 (M) POWER Milton	★1330-1430 (A) 高低衝擊有氧 (M) Anita	★1130-1230 (A) 槓鈴訓練 (M) LesMills BODYPUMP Benson
1630-1730	★ 1615-1715 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 宇峰* (時間有異動)	★1535-1635 (A) 水壺鈴 Hydro Ball (B) SURGE Danny D	★1515-1615 全方位塑身 Cliff	★1600-1700 (A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森	(A) 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Bruce ★1400-1500 (A) 勁量槓鈴 (M) POWER Bruce ★1530-1630	★1515-1615 (A) ZUMBA fitness (B) Connie	★ 1415-1515 (A) 艾克斯派對 X Party (B) Xfitness Danny D*
1830-1930	★ 1840-1940 (A) 階梯有氧 BODYSTEP™ (M) LesMills BODYSTEP Jeffery C	★ 1700-1800 (A) 勁量槓鈴 (M) POWER DK	★ 1630-1730 DANCE™ 流行舞蹈 小J*	(A) 槓鈴訓練 (M) LesMills BODYPUMP Chris S	★1840-1940 ZUMBA fitness 樂佩*	★1830-1930 LesMills BODYATTACK (A) BODYATTACK™ Chris S	★1600-1700 LesMills BODYJAM (A) 潮流舞蹈 (M) Daniel
1950-2050	(A) NIKE TRAINING NTC Didi (70分鐘)	★ 1840-1940 DANCE™ 流行舞蹈 小J*	★ 1830-1930 (A) 戰鬥有氧 (M) LesMills BODYCOMBAT Jeff 李杰夫	(A) 戰鬥有氧 (M) LesMills BODYCOMBAT 安妮*	(A) 階梯有氧 BODYSTEP™ (M) LesMills BODYSTEP Titan	★ 2000-2100 LesMills BODYPUMP (A) 槓鈴訓練 (M) Chris S	★ 2000-2100 (A) 艾克斯派對 X Party (B) Xfitness Ten 子騰
2110-2210	★ 2115-2215 (A) 槓鈴訓練 (M) LesMills BODYPUMP Wes	(A) 階梯有氧 BODYSTEP™ (M) LesMills BODYSTEP Jeffery C ★1950-2050 (A) BODYATTACK™ LesMills BODYATTACK Oli* ★2105-2205	★ 1950-2050 (A) 艾克斯派對 X Party (B) Xfitness Danny D	(A) 艾克斯派對 X Party (B) Xfitness 柏諺	★2110-2210 (A) 派對舞蹈 Party Dance (B) Remy		

A 教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (03/25)	Tue (03/26)	Wed (03/27)	Thu (03/28)	Fri (03/29)	Sat (03/30)	Sun (03/31)
0900-1000	★ 0930-1030 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Jamie	★ 1045-1145 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Ashish	★ 0930-1030 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Vivian H*	★ 0830-0930 瑜珈提斯 Yogalates (B) Ashley Tsai	★ 0930-1030 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Eileen	★ 1000-1100 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Jeffrey L	★ 1020-1120 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Milton
1045-1145	皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo	★ 1210-1310 動瑜珈 Flow Yoga (B) Vivian H	瑜珈提斯 (B) Yogalates Camilla*	瑜珈療法 Yoga Therapy Jelly	和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Code	★1115-1215 動瑜珈 Flow Yoga (B) Grace	★ 1145-1245 阿斯坦加瑜珈 Ashtanga Yoga (B) Milton
1215-1315	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Milton	瑜珈覺察練習 (B) Awareness Practice Faye ★ 1320-1420	LesMills BODYBALANCE (M) DiDi (70分鐘)	阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Ethan Lee	★1230-1330 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Evelyn	★1300-1400 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Sean	★ 1330-1430 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Wayne
1500-1600	★ 1325-1425 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Camilla*	★ 1430-1530 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Ivy 亞姍	★ 1500-1600 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Andy Tenpa*	會館設備維修時間 Maintenance Time 1400-1600	LesMills BODYBALANCE (M) 小C ★ 1510-1610	★ 1435-1535 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Christine W.	★ 1445-1545 正位瑜珈 Alignment Yoga (B) Lucas
1700-1800	★ 1720-1820 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Qrick* (時間有異動)	★ 1720-1820 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Melissa* (時間有異動)	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 小不 ★1735-1835 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lilian ★1855-1955	★ 1730-1830 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Sunny C*	★ 1715-1815 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Johnny (時間有異動)	LesMills BODYBALANCE (M) DiDi (70分鐘)	★ 1610-1710 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Ellen
1845-1945	★ 1830-1930 流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro (B) Sunny C* (時間有異動)	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Vivian H	★ 2010-2110 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Nonie	★ 1845-1945 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Melissa*	阿斯坦加瑜珈入門Ashtanga Intro. (B Soni (En) ★ 1845-1945 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Soni (En) ★ 2010-2110	★ 1830-1930 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) 小雅*	★ 1730-1830 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Ellen
2010-2110	LesMills BODYBALANCE (M) Jeffery C	LesMills BODYBALANCE(M) Lucas	★ 2125-2225 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Chocolate	★ 2010-2110 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Yen*	★ 2125-2225 舒眠瑜珈 Yoga Nidra (B) Lucas	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Abao	

C 教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")						
	Mon (03/25)	Tue (03/26)	Wed (03/27)	Thu (03/28)	Fri (03/29)	Sat (03/30)	Sun (03/31)
1240-1340	燃脂耐力 (B) Endurance Nonie	EDX INDOOR CYCLING (M) Charles ★1000-1100	韓式動感飛輪 (B) Cliff	EDX INDOOR CYCLING (M) Simon	EDX INDOOR CYCLING M) Hino	★ 1000-1100 燃脂耐力 Endurance (M) 靖怡	★ 1000-1100 肌力雕塑 Strength (M) Jay Chou
1430-1530		燃脂耐力 (B) Endurance 柏諺* ★1240-1340		會館設備維修時間 Maintenance Time 1400-1600	燃脂耐力(B) Endurance Nonie	★ 1400-1500 傳動燃燒 Fat Burn (B) Jason	
1820-1920	熱量消耗 (B) Racing Torrance	熱量消耗 (B) Racing Lauren	快速燃脂 (M) Express FatBurn 何中仁	暫停一次	肌力雕塑 (M) Strength Nonie		★ 1600-1700 熱量消耗 Racing (B) Justin
1930-2030	韓式動感飛輪 (B) Cliff	燃脂耐力 (B) Endurance 阿豬	燃脂耐力 Endurance (B) Josh* ★1930-2030 肌力雕塑 Strength (M) Lauren ★2040-2140	肌力雕塑 Strength (M) Lauren* ★1930-2030 燃脂耐力 Endurance (B) Lauren* ★2040-2140	燃脂耐力 (M) Endurance 柏諺	★ 1940-2040 快速燃脂 Express Fat Burn (M) Jay Chou	

※ 防疫期間請於館內非運動時請配戴口罩。

◆ 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。

◎ 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，請於開課前3~5分鐘於櫃檯等候位置。

◎ 請在開始前15分鐘到抵達中心，並將開課前5分鐘開始依序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。

◎ 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。

◎ 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。

◎ 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。

◎ 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。

◎ 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。

◎ 自2023年09月06起，每堂課程將於該課程開課前72小時開放訂課。

◎ 本週請假老師：吳柏樵 3/24-4/4；Justin 3/24-3/28；Wesley 3/26-3/27；Moorthi 3/26-4/10；莫芳 3/31