中和會館 新北市中和區中山路二段291號8樓(威力廣場)

- 課程服務專線: (02)7705-7888
- 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 泳池開放時間0630-1200 1300-2300
- 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)
- (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	AEROBIC STUDIO 有氧教室						
	Mon (3/25)	Tue (3/26)	Wed (3/27)	Thu (3/28)	Fri (3/29)	Sat (3/30)	Sun (3/31)
0930-1030		暫停一周	[A] Barre Fit 勁芭蕾 (B) 小冰*	[A] 極限戰鬥 (M) FIGHT DO DK	★1000-1100 [A] 勁量槓鈴 (M) POWER 小冰*		★1000-1100 [A] 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Shani
1045-1145	[D] 國標 Paso Carina		[A] 活力躍蹦 (M) UBOUND Shani	★1045-1135 [A] DANCE™ 流行舞蹈 (B) ★課程50分鐘 小J*	★1115-1215 疾速躍動 Steel Jump (B) Rocket W.	★1030-1130 流行舞蹈 [D] POP DANCE CC	
1215-1315	[A] 全方位訓練 Cindy W	★1130-1230 流行舞蹈 [D] POP DANCE CC	[A] 熱力勁舞 (M) MEGADANZ Shani	暫停一周	★1230-1330 流行舞蹈 [D] POP Dance Orange	★1200-1300 階梯有氧 [A] BODYSTEP (M) Jacky L	★1130-1230 [A] 超能55 (M) X55 Shani*
1330-1430	[D] 流行舞蹈 POP DANCE Ryan	階梯有氧 [A] BODYSTEP (M) Jeffrey C	暫停一周	[D] 國標 雙人狐步 Andrew	★1345-1445 艾克斯派對有氧 [A] X Party 蕾蕾	[A] 活力躍蹦 (A) UBOUND ★時間異動 Andy Su	MV舞蹈 [D] MV Dance Well
1445-1545	[D] 嘻哈舞蹈 HIP HOP Ryan	[A] ZUMBA fitness Cliff	[A] 超能55 (M) X55 Shani	派對有氧 [D] Party Dance Lucas	★1500-1600 [A] 活力躍蹦 (M) UBOUND ★時間異動 阿丹	★1500-1600 [A] 全方位訓練 果子	
1630-1730	★1615-1715 [A] 勁量槓鈴 (M) POWER ★時間異動 Canon	★1600-1700 [A] 勁量槓鈴 (M) POWER 阿丹	★1730-1830 寶萊塢舞蹈 [D] Bollywood Dance (B) ★時間異動 Alena	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1730-1830 [D] 國標 Rumba Samantha	[A] ZUMBA fitness 果子	[A] 活力躍蹦 (A) UBOUND Rocket W.
1830-1930	★1815-1915 拉丁有氧 [A] Latino Aerobic (B) Marco	愛派對 [A] I Party Ruby C	★1845-1945 階梯有氧 [A] BODYSTEP (M) Titan*	★1815-1915 [A]活力躍蹦(M) UBOUND Amber Lin	★1845-1945 [A] [A] 全方位訓練 (M) Echo Peng*	★1745-1845 X Party [A] 艾克斯派對有氧 Well	★1810-1910 [A] NC 瓜瓜
1950-2050	★1930-2030 [A] 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Bruce	戰鬥有氧 [A] BODYCOMBAT (M) Bevis	★2000-2100 [A] 超能55 (M) X55 Andy Su	★1930-2030 階梯有氧 [A] BODYSTEP (M) Titan	★2000-2100 [A] BODYCOMBAT (M) Jeff 李杰夫	★1900-2000 [A] 勁量槓鈴 (M) POWER Amber Lin*	★1920-2020 [A] ZUMBA fitness Joanne C
2115-2215	★2045-2145 [A]活力躍蹦(M) UBOUND Bruce	★2100-2200 槓鈴有氧 [A] BODYPUMP (M) Torrance	艾克斯派對有氧 [A] X Party 柏諺	★2050-2150 [A] 全能格鬥 (M) KIMAX DK	[A] 勁能球動 Power Slim Ball Echo Lee*		

B教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為"S")						
	Mon (3/25)	Tue (3/26)	Wed (3/27)	Thu (3/28)	Fri (3/29)	Sat (3/30)	Sun (3/31)
1040-1140	週期訓練 Intervals (M) Canon	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Timmy	★1010-1110 入門飛輪 Spinning Intro (B) Lauren	入門飛輪 Spinning Intro (B) Timmy	★1230-1330 燃脂耐力 Endurance (B) Janies	熱量消耗 Racing (M) Jason	★1330-1430 巔峰飛輪 TOP RIDE (M) TOP RIDE Echo Lee*
1830-1930	肌力雕塑 Strength (M) Josh Huang	入門飛輪 Spinning Intro (B) Torrance		★1840-1940 入門飛輪 Spinning Intro (B) Chocolate		★1600-1700 EOX INDOOR CYCLING Angus Y	燃脂耐力 Endurance (B) Cynthia C
1945-2045	燃脂耐力 Endurance (B) Josh Huang	燃脂耐力 Endurance (B) Torrance	★1930 -2030 韓式動感飛輪 Elma	★2015-2115 EOX INDOOR CYCLING Chocolate	★2010-2110 入門飛輪 Spinning Intro (B) Echo Lee		

C教室	HOT YOGA STUDIO 熱瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (3/25)	Tue (3/26)	Wed (3/27)	Thu (3/28)	Fri (3/29)	Sat (3/30)	Sun (3/31)
0830-0930	熱瑜珈 Hot Yoga Cindy W	熱瑜珈 Hot Yoga Eddie		★0800-0900 熱瑜珈 Hot Yoga Shelly	★0900-1000 熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	★0930-1030 熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	★1045-1145 熱瑜珈 Hot Yoga Jessica*
1030-1130	熱陰瑜珈 Hot Yin Yoga Catherine	熱瑜珈 Hot Yoga Umi	熱瑜珈 Hot Yoga Abi Ni	★1015-1115 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Eddie			★1210-1310 熱瑜珈 Hot Yoga Lucas
1220-1320	熱強力瑜珈 Hot Power Yoga Andy Tenpa	熱伸展瑜珈 Hot Stretch Soni (En)	★1345-1445 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Yoga Sophie Chan	熱瑜珈 Hot Yoga Eileen*	★1530-1630 熱瑜珈 Hot Yoga Code	★1345-1445 熱瑜珈 Hot Yoga Jasmine	★1515-1615 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Jessica
1630-1730	★1845-1945 熱瑜珈 Hot Yoga Alan		★1720-1820 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Catherine	★1600-1700 熱瑜珈 Hot Yoga Lorance			
1845-1945	★2000-2100 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Soni (En)	熱瑜珈 Hot Yoga Shelly*	★1835-1935 熱瑜珈 Hot Yoga 小雅	熱和緩瑜珈 Hot Gentle Eddie	★1835-1935 熱瑜珈 Hot Yoga Ram (En)	★1830-1930 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Eddie	★1700-1800 熱動瑜珈 Hot Flow Soni (En)
2000-2100	★2120-2220 熱瑜珈 Hot Yoga Alan	熱瑜珈 Hot Yoga Jessica	熱動瑜珈 Hot Flow Soni (En)	熱瑜珈 Hot Yoga Alan	熱瑜珈 Hot Yoga Zoe		

D教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室(此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (3/25)	Tue (3/26)	Wed (3/27)	Thu (3/28)	Fri (3/29)	Sat (3/30)	Sun (3/31)
0930-1030		★0815-0915 暫停一周			★1015-1115 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Winnie		伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Jessica*
1045-1145	★1110-1210 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Andy Tenpa	瑜珈療法 Yoga Therapy (B) Soni (En)	基礎瑜珈 Yoag Basic (B) Lilian	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Evelyn	★1130-1230 身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Winnie	基礎瑜珈 Yoga Basics (B) Eddie*	身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Lucas
1200-1300		伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Umi	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lilian	肌筋膜放鬆課程 Myofascial Release (B) ★自備輔具 Shelly*	★1315-1415 整合式瑜珈睡眠 Integrated Yoga Nidra (B) Jessica	★1230-1330 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Jasmine*	
1345-1445	★1330-1430 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Shelly	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Johnny	★1330-1430 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Rachel	★1330-1430 瑜珈療法 Yoga Therapy (B) Shelly	★1445-1545 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Jessica	★1400-1500 瑜珈療法 Yoga Therapy (B) Shelly*	
1500-1600	★1445-1545 陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Rainie	整合式瑜珈睡眠 Integrated Yoga Nidra (B) Shelly	★1445-1545 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Rachel	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1600-1700 瑜珈提斯 Yogalates (B) Cindy W	★1515-1615 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Shelly*	★1530-1630 排毒瑜珈 Detox Yoga (B) Soni (En)
1630-1730	★1600-1700 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Eleanor	★1615-1715 身心靈平衡 (M) BODYBALANCE Jeffrey C	★1610-1710 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Rainie		★1725-1825 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Rainie	★1715-1815 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Abi Ni	
1840-1940	★1815-1915 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Soni (En)	和緩伸展 Gentle Stretch (B) Jessica*	阿斯坦加瑜珈 Ashtanga Yoga (B) Soni (En)	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Eleanor*	動瑜珈 Flow Yoga (B) Rainie		★1815-1915 基礎瑜珈 Yoga Basics (B) Eddie
2015-2115	★1930-2030 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Abi Ni	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Shelly*	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Abi Ni*	★2045-2145 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Eddie	★2000-2100 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Ram (En)	★1945-2045 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Abi Ni	★2030-2130 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Joanne C
2130-2230	★2100-2200 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Tim	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Jessica			★2115-2215 修復瑜珈 Restorative Yoga (B) Zoe		

◆ 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，本中心禁止攜帶私人物品進入教室，攜帶手機請開啟飛航模式，並勿於課程中使用，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；開課一小時櫃檯開放現場登記後補，請於開課前3分鐘於櫃檯等候位置。
- 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。
- 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。
- 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。
- 自2023/9/5起,訂課時間調整為開課前72小時開放線上訂課預約。
- KIMAX全能格鬥課程需自備拳擊手套。
- 舞蹈老師新曲目: 週三國標-執迷不悔；

請假老師 : Wesley 3/21-3/28；Sunny 3/26；Amy 3/26；Carina 3/27；Cindy W 3/30；Ryder 3/30；安妮 3/30；Blackie 3/27；Claire 3/31；Jessica 3/28；吳柏樵 3/28；