

- ◆ 課程服務專線: 02-77471800
- ◆ 客服服務時間週一至週五12:00-20:00 例假日、國定假日請電洽值班人員預約
- ◆ 會館營業時間週一至週日06:00-24:00
- ◆ 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 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

A教室-SPINNING STUDIO						
Mon(04/22)	Tue(04/23)	Wed(04/24)	Thu(04/25)	Fri(04/26)	Sat(04/27)	Sun(04/28)
★0910-1010 Paqgy*(1/1-5/27) EAX MILTON CULLEN	★1015-1115 輕鬆燃脂(B) Fat Burn Nike Wu	★0900-1000 韓式動感飛輪 Steven*(12/30-5/29)	★1400-1500 Paqgy EAX MILTON CULLEN	★0930-1030 六角*(12/22-5/31) EAX MILTON CULLEN	★1115-1215 輕鬆燃脂(B) Fat Burn Milton	
★1730-1830 肌力雕塑(B) Strength Anselmo (En)	★1600-1700 Anous Y EAX MILTON CULLEN	★1415-1515 肌力雕塑(B) Strength Nike Wu	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1530-1630 入門飛輪(B) Spinning Intro Nike Wu	★1400-1500 巔峰飛輪(M) TOP RIDE Echo Lee	★1500-1600 Kang Kang EAX MILTON CULLEN
★1930-2030 熱量消耗(B) Racing Janies 4/8起新老師	★1900-2000 入門飛輪(B) Spinning Intro Charles*(4/2-5/28)	★1900-2000 輕鬆燃脂(B) Fat Burn Nike Wu	★1930-2030 燃脂耐力(B) Endurance Canon	★1930-2030 肌力雕塑(M) Strength Jay Chou	★1745-1845 週期訓練 Intervals Canon	★1900-2000 Kang Kang EAX MILTON CULLEN

B教室-AEROBIC STUDIO						
Mon(04/22)	Tue(04/23)	Wed(04/24)	Thu(04/25)	Fri(04/26)	Sat(04/27)	Sun(04/28)
★0900-1000 活力躍躍(M) U BOUND Nike UBOUND		★0900-1000 國標-倫巴 Coldy		★0930-1030 STRONG Nation™(M) Nike		
★1015-1115 超能 55 (M) X55 Nike X55	★1000-1100 槓鈴訓練(M) 4/23起新課程 LES MILLS Andres(En) BODYPUMP	★1015-1115 LES MILLS DANCE 小J*(4/3-5/29)	★0945-1045 全效綜訓(M) Factor F Nike Wu FACTOR F	★1045-1145 X55 Shani*(12/30-5/31) X55	★1000-1100 動量槓鈴(M) POWER Milton POWER	★0930-1030 活力躍躍(M) U BOUND Nike UBOUND
★1215-1315 新時代爵士 New Jazz Yumi	★1115-1215 戰鬥有氣(M) 4/23起新課程 LES MILLS Andres(En) BODYCOMBAT	★1130-1230 MV Dance (B) Mars	★1105-1205 ZUMBA Juliy		★1145-1245 全能格鬥(M) KIMAX(需自備拳套) Echo Lee KIMAX	★1045-1145 戰鬥有氣(M) Chris LES MILLS BODYCOMBAT
★1445-1545 印度舞蹈入門(B) Indian Dance Intro Balu(En)	★1430-1530 基礎-Samba Carina	★1415-1515 極限戰鬥(M) FIGHT DO DK FIGHT DO	★1400-1500 動量槓鈴 (M) POWER Nike Wu POWER	★1415-1515 極限戰鬥(M) FIGHT DO 潔米 FIGHT DO	★1300-1400 國標 Eason Nike Wu X55	★1330-1430 國標-Rumba Allen
★1600-1700 Multi Aata (B) Balu(En)	暫停一次	★1530-1630 Crazy Dance 矮子寶	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1550-1650 X Party 赫哥 X Party	★1415-1515 戰鬥有氣(M) POWER Voss POWER	★1500-1600 艾克斯派對(B) X Party Ten X Party
★1900-2000 槓鈴訓練(M) Anselmo (En) BODYPUMP	★1830-1930 U BOUND Chi UBOUND	★1830-1930 FIGHT DO 潔米 FIGHT DO	★1745-1845 動量槓鈴 (M) POWER Canon POWER	★1900-2000 全能格鬥(M) KIMAX(需自備拳套) Nike Wu KIMAX	★1900-2000 動量槓鈴(M) POWER Canon POWER	★1730-1830 方方 非固定課程 ZUMBA
★2015-2115 Free Style (B) 小米	★1945-2045 超能 55 (M) X55 Chi X55	★1945-2045 潮流舞蹈 (M) BODYJAM™ 宇峰 LES MILLS BODYJAM	★1915-2015 艾克斯派對 (B) X Party Well X Party	★2015-2115 潮流舞蹈 (M) BODYJAM™ L老師 LES MILLS BODYJAM		

C教室-YOGA STUDIO						
Mon(04/22)	Tue(04/23)	Wed(04/24)	Thu(04/25)	Fri(04/26)	Sat(04/27)	Sun(04/28)
★0930-1030 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Wan Wan	★0900-1000 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Aileen		★0850-0950 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Eileen		★0945-1045 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Melody	★0900-1000 節奏瑜珈(M) Hatha Vinyasa Vicky Yang
★1215-1345 空中瑜珈 收費進階課程請洽禮台	★1430-1530 普拉提斯 (B) Pilates Mat Work Jessie 小剛 4/2起新課程	★1010-1110 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Claire	★1050-1150 哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Wan Wan*	★1115-1200 空中瑜珈入門 Aerial Yoqa Basic(M) Vicky Yang	★1100-1200 陰瑜珈(B) Yin Yoqa Melody	★1030-1200 空中瑜珈 收費進階課程請洽禮台
★1400-1445 空中瑜珈入門 Aerial Yoqa Basic (M) Joe	★1545-1700 寰宇瑜珈基礎 Universal Basic Jessie 小剛 4/2起新課程	★1310-1410 伸展瑜珈 (B) Yoqa Stretch Eleanor*	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1400-1500 按摩修復伸展 TMHS Joe 需自備按摩球		★1315-1415 動瑜珈 (B) Flow Yoqa Wan Wan*(12/31-5/31)
★1600-1700 身心靈平衡 BODYBALANCE Anselmo (En) BODYBALANCE		★1600-1700 和緩瑜珈(B) Gentle Yoqa 拜兒*		★1515-1615 和緩瑜珈(B) Gentle Yoqa Eileen		★1430-1530 基礎瑜珈(B) Yoqa Basics Wan Wan*(12/31-5/31)
★1845-1945 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Catherine	★1900-1945 空中瑜珈入門 Aerial Yoqa Basic (M) Joe	暫停一次	★1720-1820 伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch Terry	★1745-1845 伸展瑜珈(B) Yoqa Stretch Claire	★1645-1745 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Sharon Wu	★1915-2015 舒緩瑜珈 (B) Yoqa Relaxation Wayne 祖威
★2000-2100 陰陽瑜珈 (B) Yin Yang Yoqa Catherine	★2010-2110 按摩修復伸展 TMHS Joe 需自備按摩球	暫停一次	★2005-2105 普拉提斯 (B) Pilates Mat Work Lilian	★2030-2130 和緩瑜珈(B) Gentle Yoqa Umi	★1920-2020 和緩瑜珈(B) Gentle Yoqa Vicky Yang	

D教室-YOGA STUDIO						
Mon(04/22)	Tue(04/23)	Wed(04/24)	Thu(04/25)	Fri(04/26)	Sat(04/27)	Sun(04/28)
★0800-0900 熱瑜珈 Hot Yoqa Wan Wan				★1000-1100 陰瑜珈(B) Yin Yoqa Moorthi(En) (常溫瑜珈)	★0815-0915 熱瑜珈 Hot Yoqa Milton	★0920-1020 熱瑜珈 Hot Yoqa Wan Wan
★1140-1240 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoqa Vicky Yang (常溫瑜珈)	★1230-1400 艾揚格基礎 Iyengar Basic 課程時間90分鐘 Charmian (常溫瑜珈)	★0940-1040 熱伸展瑜珈 Hot Stretch Terry	★1000-1100 熱瑜珈 Hot Yoqa Terry	★1115-1215 哈達瑜珈(B) Hatha Yoqa Moorthi(En) (常溫瑜珈)		★1035-1135 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Wan Wan
★1300-1400 動瑜珈 (B) Flow Yoqa Vicky Yang (常溫瑜珈)	★1435-1535 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Joe (常溫瑜珈)	★1130-1230 熱瑜珈 Hot Yoqa Claire	會館設備維修時間 Maintenance Time			
★1610-1710 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Lorance	★1550-1650 陰瑜珈 (B) Yin Yoqa Joe (常溫瑜珈)		★1445-1545 適溫舒眠瑜珈(B) Yoqa Nidra Catherine		★1520-1620 熱伸展瑜珈 Hot Stretch Johnny	
★1915-2015 熱動瑜珈 Hot Flow(M) Claire	★1830-1930 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoqa Dada (常溫瑜珈)	★1915-2015 熱瑜珈 Hot Yoqa Vicky Yang	★1600-1700 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Catherine	★1915-2015 熱瑜珈 Hot Yoqa 小雅	★1630-1730 熱瑜珈 Hot Yoqa Johnny	★1800-1900 熱伸展瑜珈 Hot Stretch Wayne 祖威
★2035-2135 熱伸展瑜珈 Hot Stretch Claire	★1945-2045 和緩動瑜珈 (B) Gentle Flow Anqie Y.(常溫瑜珈)	★2040-2140 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Vicky Yang	★2030-2130 熱伸展瑜珈 Hot Stretch 小雅	★1915-2015 熱瑜珈 Hot Yoqa Umi	★2030-2130 熱和緩瑜珈 Hot Gentle Vicky Yang*	

- ◆ 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，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分鐘於教室前等候位置。
 - 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櫃中。
 - 為避免造成運動傷害，參加舞蹈有氣課程時，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。
 - 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。
- ◆ 空中瑜珈上課注意事項 ● 課程全數採預約制，無特殊會籍保留席位。課前一小時需空腹 ● 避免配戴飾品(項鍊、耳環、戒指、手環、腳鍊...) ● 著"短袖"上衣及合身長褲，避免著短褲或易滑材質衣著練習
- ◆ 肌筋膜放鬆課程須自備按摩球、按摩滾筒相關輔具。
- ◆ KIMAX全能格鬥課程需自備拳擊手套。
- ◆ Balu老師新曲風：Multi Aata song name/KUSU KUSU

請假老師: Du-Wei 12/19-06/2 * 拜兒 12/31-5/31 * 方方(二) 3/12-4/9 * Ashish 4/25 * 小雅 4/27 * Evelyn 4/24 *