

汐止健身館-新北市汐止區新台五路一段93號D棟4樓(U-Town遠雄購物中心4樓)

◆課程服務專線: (02)7739-9999

◆客服服務時間週一至週五12:00~20:00/例假日及國定假日請電洽值班人員預約

◆會館營運時間週一至週日06:00~23:00/泳池開放時間06:00-22:00

◆網路訂課系統: www.truefitness.com.tw



● 本中心禁止攜帶私人物品進入教室，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 (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
0930-1030				[A] FIGHT DO (M) Chi	[A] UBOUND (M) Chi	[A] UBOUND (M) Mill	
1045-1145	[A] UBOUND (M) Mill		[A] 全方位訓練 (M) Logan	[A] X55 (M) Mill	[A] POWER (M) Amber	[A] X55 (M) Chi	
1215-1315	[A] X55 (M) Mill	[A] X Party 艾克斯派對有氧 (B) Michelle C	[A] UBOUND (M) Mill	[A] NTC NIKE NTC TRAINING CLUB (B) 瓜瓜	[A] FACTOR F (M) Amber	[A] POWER (M) Timmy	[A] LES MILLS BODYCOMBAT (M) Raybon
1445-1545	[A] X55 (M) Mill	[A] FIGHT DO (M) Shani	[A] ZUMBA (B) 果子	[A] MEGADANZ (M) Shani	[A] POWER (M) Lucas	[D] POWER (M) Marco	[A] POWER (M) Canon
1700-1800		[A] FIGHT DO (M) Shani	[A] FUNCTIONAL TRAINING (M) Andres(EN)	[A] MEGADANZ (M) Shani	[A] MEGADANZ (B) Shani	[D] POWER (M) Marco	[A] X55 (M) Amber
1830-1930	[A] LES MILLS BODYCOMBAT (M) Raybon	[A] LES MILLS BODYCOMBAT (M) Raybon	[A] LES MILLS BODYCOMBAT (M) Peggy	[A] Party Dance 派對有氧 藍波	[A] X Party 艾克斯派對有氧 (B) 黑黑		[A] Party Dance (B) Phoenix
1945-2045	[A] UBOUND (M) Logan	[A] 拉丁有氧 Latin Aerobic (B) Marco	[A] LES MILLS BODYJAM Naoki	[A] 流行律動有氧 藍波	[A] FIGHT DO (M) 潔米		
2100-2200	[A] POWER (M) Logan	[D] MV DANCE (B) Marco	[D] 肚皮舞 (B) Belly Dance Alena		[A] UBOUND (M) Amber		

B教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為"Y")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
0930-1030	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Claire	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Lorance	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Bruce Meng			熱伸展瑜珈 Hot Stretch (B) Claire	★1000-1100 寰宇瑜珈基礎 Universal Basic (B) Aileen
1045-1145		皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Lorance	★1100-1200 流暢瑜珈 Vinyasa Yoga (B) Andy Tenpa	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Ram	★1045-1145 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Christine W	熱動瑜珈 Hot Flow (M) Claire	★1130-1230 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Aileen
1215-1315	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Grace	★1210-1310 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Joanna K	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Lynne H	熱瑜珈 Hot Yoga Ram	極心球韻 Mat Slim Ball Lucas	★1400-1500 Tai Chi 太極瑜珈能量棒 (B) ★課程暫停一次	★1300-1400 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Suraj(EN)
1330-1430	動瑜珈 Flow Yoga (B) Grace	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Joanna K	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Lynne H	★1400-1600 會館設備維修時間 Maintenance Time	★1515-1615 哈達基礎 Hatha Basic (B) Artem(EN)	★1515-1615 皮拉提斯能量棒 (B) ★課程暫停一次	★1430-1530 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Suraj(EN)
1600-1700	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Bruce Meng	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Rachel	★1500-1600 和緩動瑜珈 Gentle Flow (B) Claire	★1630-1730 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) 小雅	★1630-1730 舒緩瑜珈 Yoga Relaxation (B) Artem(EN)	★1645-1745 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Eileen	★1715-1815 熱瑜珈 Hot Yoga Jason W
1830-1930	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Wayne 祖威	★1730-1830 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Rachel	★1815-1915 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Jamie	★1815-1915 極心球韻 Mat Slim Ball ★課程有異動 Lucas*	熱瑜珈 Hot Yoga Milton	★1815-1915 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Eileen	★1840-1940 熱瑜珈 Hot Yoga Jason W
1945-2045	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Wayne 祖威	★1935-2035 熱瑜珈 Hot Yoga May	★1930-2030 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Lynne H	★1940-2040 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Lucas*	熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) Milton		
2100-2200	★2110-2210 和緩伸展 Gentle Stretch (B) Yen	★2050-2150 熱和緩瑜珈 Hot Gentle (B) May	★2045-2145 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Lynne H	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Kyle			

C教室	SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為"S")						
	Mon (4/22)	Tue (4/23)	Wed (4/24)	Thu (4/25)	Fri (4/26)	Sat (4/27)	Sun (4/28)
1045-1145	★0815-0915 肌力雕塑 Strength (B) Shane		★1210-1310 EDX ANGUS Y	EDX 瓜瓜	★1050-1150 肌力雕塑 Strength (B) Timmy	★1100-1200 混合訓練 (B) Timmy	
1215-1315	EDX ★課程暫停一次	EDX Kate	★1500-1600 燃脂耐力 Endurance (B) ★課程有異動 Andres(EN)	熱量消耗 Racing (B) Kate	★1510-1610 EDX KangKang	★1400-1500 入門飛輪 Spinning Intro (B) Canon	★1530-1630 入門飛輪 Spinning Intro (B) Shane
1715-1815	燃脂耐力 Endurance (B) Logan	★1730-1830 週期訓練 Intervals (B) ★課程暫停一次	★1610-1710 EDX Kang Kang	★1400-1600 會館設備維修時間 Maintenance Time	★1640-1740 EDX KangKang	★1530-1630 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Canon	★1645-1745 燃脂耐力 Endurance (B) Shane
1845-1945	韓式動感飛輪 (B) Steven	EDX Kate	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Jason	EDX Angus Y	★1825-1925 熱量消耗 Racing (B) Timmy		
2000-2100	韓式動感飛輪 (M) Steven	燃脂耐力 Endurance (B) Kate	熱量消耗 Racing (B) Jason	燃脂耐力 Endurance (B) Angus Y	★1940-2040 燃脂耐力 Endurance (B) Timmy	★1925-2025 熱量消耗 Racing (B) Jason	

◆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置留於櫃中。

● 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/內容變更。

● 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，請勿隨意移動週邊無人使用的席位，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館顧問連絡。

● 自2023/9/5起，開課前 7 2 小時開放線上訂課預約，開課前 1 小時線上訂課系統取消預訂，開課前 1 小時內請致電至會館進行取消預訂

● 請假老師：Kate 4/22；Timmy 4/23；Joyce 4/27