

- ◆ 課程服務專線 03-2740222
- ◆ 客服服務時間週一至週五1200-2000
- ◆ 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0700-2300
- ◆ 網路訂課系統 www.trueyoga.com.tw



本中心如帶手機進教室請調成無聲無震動且課程中不得拿出使用，感謝您的配合

- (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)
- (A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

SPINNING STUDIO (此教室訂課代號皆為“S”)							
A教室	Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
1030-1130		★1100-1200 巔峰飛輪 Top Ride (M) Victor	熱量消耗 Racing (B) May Fan		EOXI (M) Apple		★0945-1045 入門飛輪 Spinning Intro (B) 阿文
1820-1920	燃脂耐力 Endurance (B) MM	EOXI (M) Apple	★1830-1930 舒壓燃脂 Recovery (A) 阿文	舒壓燃脂 Recovery (M) 阿文*	韓式動感飛輪 Jackie Cycle (B) Stella	★1545-1645 入門飛輪 Spinning Intro (B) Porsche	★1400-1500 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Vanessa C
1935-2035	輕鬆燃脂 Fat Burn (B) Vanessa C	入門飛輪 Spinning Intro (B) 加峻	★1950-2050 肌力雕塑 Strength (M) Robbie Liu	燃脂耐力 Endurance (B) MM	★1945-2045 輕鬆燃脂 Fat Burn (B) 阿寶	★1945-2045 燃脂耐力 Endurance (B) 阿豬	
AEROBIC STUDIO							
B教室	Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
0945-1045	(A) 全效綜訓 FACTOR F (M) Victor	(A) 動量槓鈴 POWER (M) Victor		ZUMBA 藍藍	ZUMBA Krista	(A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT 小剛	
1100-1200	(A) 活力躍躍 UBOUND (M) Victor	★1215-1315 BARRE FIT (B) Suki 勁芭蕾 此堂為赤腳訓練，請勿著運動鞋	★1145-1245 (A) 超能55 X55 (M) May Fan	(A) 艾克斯派對有氧 X Party (B) Phoenix C	★1215-1315 (A) 槓鈴訓練 LES MILLS BODYPUMP Porsche	(A) 燃燒雕塑有氧 Fat Burn (B) 小剛	(A) 愛派對 IPARTY 毛毛
1415-1515	(D) 肚皮舞 Belly Dance (B) Sherry Lin	(A) 活力躍躍 UBOUND (M) 阿豬	(A) 極限戰鬥 FIGHT DO (M) Ivan Lu	會館設備維修時間 1400~1600 Maintenance Time	(D) MV舞蹈 MV Dance (B) Phoenix C	★1215-1315 (D) 印度舞入門 Indian Dance Intro (B) Murali (En)	★1400-1500 (A) 活力躍躍 UBOUND (M) 加峻
1530-1630	(A) 槓鈴訓練 LES MILLS BODYPUMP Porsche	ZUMBA Kiwi	(D) 肚皮舞 Belly Dance (B) Suki	(A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT May Fan	(A) 艾克斯派對有氧 X Party (B) Phoenix C	★1330-1430 (D) 派對舞蹈 Party Dance (B) Murali (En)	(A) 極限戰鬥 FIGHT DO (M) 阿豬
1715-1815	(D) 印度舞入門 Indian Dance Intro (B) Murali (En)	(D) 即興舞蹈 Free Style (B) Well	★1700-1800 (A) 愛派對 IPARTY Suki		(D) 動感舞蹈 Street Dance (B) Sherry Lin	★1600-1700 (D) 印度舞蹈 Indian Dance (M) Murali (En)	ZUMBA 梅子
1830-1930	(D) 印度舞蹈 Indian Dance (A) Murali (En)	(A) 艾克斯派對有氧 X Party (B) Well	(D) 新印度舞入門 New Indian Dance Intro (B) Murali (En)	(A) 潮流舞蹈 LES MILLS BODYJAM Moto*	(A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT 阿寶	(A) 活力躍躍 UBOUND (M) 毛毛	
1945-2045	(A) 潮流舞蹈 LES MILLS BODYJAM Moto	(A) 戰鬥有氧 LES MILLS BODYCOMBAT 阿寶	(D) 寶萊塢進階 Bollywood Challenge (M) Murali (En)	(A) 動量槓鈴 POWER (M) 阿文	(A) 超能55 X55 (M) 阿豬		
2100-2200	(A) 極限戰鬥 FIGHT DO (M) 阿豬	(A) 活力躍躍 UBOUND (M) 加峻	ZUMBA 梅子		(D) 融合風肚皮舞 Fusion Belly Dance (M) Nina Chang		
HOT YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為“Y”)							
C教室	Mon (04/15)	Tue (04/16)	Wed (04/17)	Thu (04/18)	Fri (04/19)	Sat (04/20)	Sun (04/21)
0830-0930	★1245-1345 Nora		熱和緩瑜珈 Suraj (En)		★0900-1000 熱伸展瑜珈 Jesse 小宇		熱和緩瑜珈 Suraj (En)
1045-1145	★1400-1500 適溫舒眠瑜珈 Catherine		Jessie Chen	Mani (En)	Mani (En)	★1015-1115 熱伸展瑜珈 Jesse 小宇	
1545-1645	★1530-1630 熱和緩瑜珈 Catherine	Suraj (En)	★1245-1345 Nora	會館設備維修時間 1400~1600 Maintenance Time	Apple	Suraj (En)	Mani (En)
1845-1945	Morning Megan	★1830-1930	Alan	Suraj (En)	熱伸展瑜珈 Suraj (En)	Lulu L	秀美
2010-2110	熱和緩瑜珈 Ryder	Suraj (En)	Eva Lee	熱陰瑜珈 秀美			
YOGA STUDIO (此教室訂課代號皆為“Y”)							
D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		皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Megan		寰宇瑜珈基礎 Universal Basic (B) Katrina		動瑜珈 Flow Yoga (M) Jesse 小宇	課程暫停一次
1015-1115	身心靈平衡 LES MILLS BODYBALANCE Shawn	哈達瑜珈 Hatha Yoga (M) Mani (En)	拜日式 Sun Series (B) Suraj (En)	動瑜珈 Flow Yoga (B) Jessie Chen	流暢瑜珈入門 Vinyasa Intro (B) Selina	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj (En)	
1215-1315	★1130-1230 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Christine W	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Mani (En)	Hatha Yoga (B) Jessie Chen	★1245-1345 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Alan	和緩伸展 Gentle Stretch (B) Megan		皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) 毛毛
1400-1500	★1330-1430 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Morning	陰陽瑜珈 Yin Yang Yoga (B) Christine W	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jessie Chen	會館設備維修時間 1400~1600 Maintenance Time	療癒瑜珈 Healing Yoga (B) Lulu L	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Nora	★1515-1615 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) 秀美
1700-1800	和緩動瑜珈 Gentle Flow (B) Jesse 小宇	★1630-1730 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jesse Chen	瑜珈療法 Yoga Therapy (B) Suraj (En)	★1630-1730 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Suraj (En)	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj (En)	★1710-1810 節奏瑜珈 Hatha Vinyasa (M) Suraj (En)	陰瑜珈 Yin Yoga (B) Mani (En)
1815-1915	瑜珈提斯 Yogalates (M) Jesse 小宇	身心靈平衡 LES MILLS BODYBALANCE 阿寶	哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Suraj (En)	★2000-2100 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Megan	★1900-2000 動瑜珈 Flow Yoga (B) Jessie Chen		
2000-2100	★1945-2045 活氧舒展 OXIGENO (M) Suki	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Apple	和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Morning	★2115-2215 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Suraj (En)	★2015-2115 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Jessie Chen	皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) 毛毛	伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Rush*

◆ 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，本中心禁止私人物品進入教室，手機請調成無聲無震動且課程中不得拿出使用，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，請於開課前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。
- 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，為避免物品遺失，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；★表示此堂課程時間調整。
- 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，請勿使用私人物品於教室內及教室外佔用位置。

請假老師：MM 2/1-5/31 (W4-1820)、Morning 4/21