

金典會館 台中市西區健行路1049號5樓

◆ 課程服務專線: (04)37075333

◆ 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六0600-2400 · 週日0800-2200

◆ 網路訂課系統 :www.trueyogafitness.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)

AEROBIC STUDIO 有氧A教室							
A教室	Mon (4/11)	Tue (4/12)	Wed (4/13)	Thu (4/14)	Fri (4/15)	Sat (4/16)	Sun (4/17)
0930-1030	(A)ZUMBA Fitness Tiffany	(A)曲線雕塑 Sculpt Fish	(D)現代爵士 Jazz Hebe*	(A)舞蹈伸展(B) Dance Stretch Rose	(A)NIKE TRAINING CLUB Tiffany	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Ginger*	(A)熱力勁舞(M) Eva*
1100-1200	(A)活力躍動 Cookie	(A)階梯有氧 Step Rose	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Ginger*	(A)極限戰鬥 Jump	(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Nanda(En)	(A)基礎有氧(M) Aerobics Basics Ginger*	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Alex(En)
1215-1315	(A)階梯有氧 Step Kuma	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT William*	(A)全方位適能 A May	(A)超能55(M) Terry K*	(A)ZUMBA Fitness Luis	(D)ENTERTAINMENT Jeff*	(D)Waccking Hebe*
1330-1430	★1330-1420(A)SH'BAM LES MILLS SH'BAM Alex(En)	(A)舞蹈有氧(M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)	(D)Girl Hip Hop Hebe	會館設備維修時間 Maintenance Time	(D)Dance Show Angus	(A)ZUMBA Fitness Tiffany	(A)舞蹈有氧(M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)
1445-1545	(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Ginger	(A)超能55(M) Cookie	(A)ZUMBA Fitness Tiffany	會館設備維修時間 Maintenance Time	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Nanda(En)	(A)階梯有氧 (B) Step Bear	(A)曲線雕塑(B) Sculpt Ginger*
1600-1700	(A)舞蹈有氧(M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)	(A)NIKE TRAINING CLUB Tiffany	(A)曲線雕塑(B) Sculpt Kevin N*	(A)ZUMBA Fitness Luke			
1715-1815	(A)ZUMBA Fitness Kevin N	(A)高低衝擊有氧 (B) Hi Low Kuma		(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Alex(En)	(D)MV Dance C C	親子體適能課程 課程詳情請洽櫃檯 Cookie	(D)韓風舞蹈 K Pop Dance Jeff
1830-1930	(D)動感街舞 Stree Dance Jeff	★1830-1920(A)SH'BAM LES MILLS SH'BAM Alex(En)	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT William	(A)拉丁有氧(M) Latin Aerobic Louis	(A)熱力勁舞(M) Ruby	(A)曲線雕塑(B) Sculpt Ginger*	(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Nanda(En)
1945-2045	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Alex(En)	(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Nanda(En)	(D)ENTERTAINMENT Jeff	(A)舞蹈有氧(M) LES MILLS BODYJAM Alex(En)	(A)極限戰鬥(M) Ruby	★2015-2115(A)動量槓鈴(M) 暫停一次	
2100-2200	(A)超能55(M) Cookie*	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Nanda(En)	(A)高強度交叉訓練 Power Cross Training BK	(A)戰鬥有氧(M) LES MILLS BODYCOMBAT Kuma	(A)槓鈴有氧(M) LES MILLS BODYPUMP Nicole		
SPINNING STUDIO 飛輪B教室							
B教室	Mon (4/11)	Tue (4/12)	Wed (4/13)	Thu (4/14)	Fri (4/15)	Sat (4/16)	Sun (4/17)
1300-1400	ICG Intro入門(B) Cookie*		★0830-0930 ICG Strength肌力(M) Fly	ICG Power力量(M) Cookie	ICG Intro入門(B) Nanda(En)	ICG Intro入門(B) Cookie	ICG Endurance耐力(M) Ginger
1630-1730		ICG Intro入門(B) Nanda(En)	★1300-1400 入門飛輪 Ginger	會館設備維修時間 Maintenance Time			Strength肌力(M) Nanda(En)
1900-2000	ICG Intro入門(B) BK	Strength肌力(M) Antony	ICG Endurance耐力(M) BK	★1900-1950 Bike Nanda(En)	ICG Power力量(M) BK	ICG Intro入門(B) Fly*	ICG Intro入門(B) Kim
2030-2130	ICG Strength肌力(M) Nicole	ICG Endurance耐力(M) Li Wei	ICG Power力量(M) Ginger	ICG Endurance耐力(M) Antony			

YOGA STUDIO 瑜珈C教室							
C教室	Mon (4/11)	Tue (4/12)	Wed (4/13)	Thu (4/14)	Fri (4/15)	Sat (4/16)	Sun (4/17)
0645-0745	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Sophia	和緩伸展(B) Gentle Stretch Suzy	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Sophia	簡易伸展(B) Easy Stretch Emma	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Barbara	★0830-0930基礎瑜珈(B) Yoga Basic Hans*	
0845-0945	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Emma	基礎瑜珈(B) Yoga Basic Allen	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Emma	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Barbara	陰瑜珈(B) Yin Yoga Ya Ya	★0945-10456瑜珈提斯(B) Yogalates Hans*	
1045-1145	和緩伸展(B) Gentle Stretch Aaron	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Emma	瑜珈提斯(B) Yogalates Fish	核心與伸展(B) Core & Stretch Anne	皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Emma	★1110-1210和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Ya Ya*	核心與伸展(B) Core & Stretch Anne*
1230-1330	(A)舞蹈伸展(B) Dance Stretch Rose	皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Rose	活氧舒展(M)  Rose	核半球 Bosu Fish	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Kuma	昆達里尼瑜珈(B) Kundalini Yoga Ya Ya	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch River
1345-1445			和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Q	會館設備維修時間 Maintenance Time	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Emma		
1500-1600	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Eva	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Fish	陰瑜珈(B) Yin Yoga Ya Ya	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Nanda(En)		和緩動瑜珈(B) Gentle Flow Allen Z	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Nanda(En)
1615-1715	寰宇瑜珈(B) Universal Yoga Sofi	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Sophia	身心靈平衡(M) LES MILLS BODYBALANCE Tiffany	皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Fish	流動瑜珈(B) Flow Yoga River		
1730-1830	流動瑜珈(B) Flow Yoga Haus	陰瑜珈(B) Yin Yoga YaYa	核半球 Bosu A May		瑜珈提斯(B) Yogalates A May	★1645-1745哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Allen*	★1645-1745伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Hans
1845-1945	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Emma	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Q	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Sophia	身心靈平衡(B) LES MILLS BODYBALANCE Kuma	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Barbara	陰瑜珈(B) Yin Yoga Anne	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Barbara
2000-2100	皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Emma	瑜珈療法(B) Yoga Therapy Anne	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Sophia	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga A may	★2045-2145活氧舒展(M)  BK		
2115-2215	★2130-2230身心靈平衡(M) 暫停一次	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry C*	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Allen*	筋膜伸展按摩 Myofascial Release Jerry C			

◆ 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。
- ◎ 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。為避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。
- ◎ 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(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。
- ◎ 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2016/9/26,全面將課程分為三個類別時段開放訂課 2100飛輪課程(課程代號"S") 2100舞蹈課程(課程代號"D") 2130有氧課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")
- ◎ 請假老師: 4/12-5/20Reddy, 4/11Fly, 4/12-4/19Six, 4/13Hans, 4/16Emma, 4/16Fish, 4/16Angus,