



時間/星期	上課教室	星期一 Mon	星期二 Tues	星期三 Wed	星期四 Thur	星期五 Fri	星期六 Sat	
12:10 ~ 13:10	三館	瑜珈 Adidas Yoga 張介	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan 預約 70 名	墊上核心 Mat Science 聿君 預約 70 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Ryan 預約 70 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx	14:00 ~ 15:00	一館 瑜珈 雅如 預約 40 名
	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx	平衡滾筒+按摩 Balance 黃嘉玲 預約 40 名	活力躍蹦 Radical UBOUND 幸玫	瑜珈 Yoga Maggie 預約 40 名	基礎瑜珈 Basic Yoga Kevin	15:10 ~ 16:10	一館 戰鬥有氧 Les Mills Body combat Tiger 預約 40 名
18:30 ~ 19:30	三館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Mark 預約 70 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Roger	瑜珈曲線雕塑 Yoga Sculpture CoCo	瑜珈 Yoga 雅如 預約 70 名	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan	 課程預約 QR CODE	
19:00 ~ 20:00	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Young	Zumba Zumba Dora	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 阿仁 預約 40 名	活力躍蹦 Radical UBOUND Mark 預約 40 名			
19:40 ~ 20:40	三館	墊上核心 Mat Science 聿君	哈達瑜珈 Haitha Yoga Roger	階梯有氧 Step CoCo	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Stock	墊上核心 Mat Science 聿君		

- ※全面採網路預約，預約課程上課前 24 小時開放預約，網址：<http://www.tyht-fitness.com.tw/booking>
- ※預約未到，暫停該課程預約資格一次。
- ※無法上課請儘早以網路取消預約，以便其他人後補，開課前一小時內不得取消，該堂課視同預約未到。
- ※繳費資料於次日更新，會籍到期前請提早續約，以免無法線上預約。
- ※為維護上課品質，教室內禁止以私人物品佔位。
- ※為免影響其他學員上課，課程開始 10 分鐘後不得進場。