

內湖館 106台北市內湖路一段659號B1

- ◆ 課程服務專線: (02) 7746-1111
- ◆ 客服服務時間週一至週五1200~2000
- ◆ 客服服務如遇例假日、國定假日電洽值班人員預約
- ◆ 會館營運時間週一至週六0600-2400 週日0800-2200
- ◆ 網路訂課系統: [www.truefitness.com.tw](http://www.truefitness.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)
- (A): Advanced 進階課程 (適合對於該課程已熟練並追求精進之會員)

YOGA STUDIO 瑜珈教室 『此教室訂課代號皆為: (Y)』

A教室	Mon (1/07)	Tue (1/08)	Wed (1/09)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
1000-1100	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Julia Chu	★ 1045-1145 哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Joanna K	和緩伸展(B) Gentle Stretch Leo	★ 1015-1115 熱和緩瑜珈 Hot Gentle(B) Wino	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Claire	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Sean	★1100-1200 伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Miya
1220-1320	正位瑜珈(B) Alignment Yoga Phoebe	陰瑜珈(B) Yin Yoga Eddy	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Julia Chu	艾楊格入門(B) Iyengar Intro Anny 安妮	皮拉提斯球(B) Pilates Ball Wino	★1230-1330 強力瑜珈 (B) Power Yoga Tim	★1300-1400 皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Ingrid
1400-1500	 Kay	皮拉提斯(M) Pilates Eddy	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Claire	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1430-1530 哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Miya	★1415-1515 皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Evelyn	
1530-1630	★1515-1615 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Sean	太極入門 Tai Chi Beta	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Leo		熱瑜珈 Hot Yoga Terry	皮拉提斯球(B) Pilates Ball Wino	★1700-1800 太極導引 Tai Chi Beta
1715-1815	基礎瑜珈 Yoga Basic Joanna K	★1710-1810 肌筋膜放鬆 Myofascial Release 吳柏樵	熱動瑜珈(M) Hot Flow Ram	陰瑜珈(B) Yin Yoga Joanna K	熱瑜珈 Hot Yoga Terry	皮拉提斯球(B) Pilates Ball Wino	★1700-1800 太極導引 Tai Chi Beta
1845-1945	熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	動瑜珈(B) Flow Yoga Carol *	★1840-1940 熱瑜珈療法(B) Hot Yoga Therapy Ram	伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Leo	★1830-1930 熱和緩瑜珈 Hot Gentle(B) Terry	熱和緩瑜珈 Hot Gentle(B) Wino	陰瑜珈(B) Yin Yoga Carol *
2010-2110	熱和緩瑜珈(B) Hot Gentle Eddie	陰瑜珈(B) Yin Yoga Carol *	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Miya	皮拉提斯(B) Pilates Neo	哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Teresa 佳彤		
2130-2230	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga Yali	皮拉提斯(B) Pilates Pony C	熱瑜珈 Hot Yoga 小雅	和緩伸展(B) Gentle Stretch Leo	陰瑜珈(B) Yin Yoga Teresa 佳彤		

AEROBIC STUDIO 有氧教室

B教室	Mon (1/07)	Tue (1/08)	Wed (1/09)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
0930-1030	 [A]超能 55(M) Chi	 [A]活力蹦躍(M) Chi	 全效綜訓 (M) Chi	 ★1000-1100 [A]超能 55(M) Ben	[A]拉丁有氧(B) Latino Aerobic Wesley	 [A] ★1000-1100 新課發表會 (M) 寶全	[A] ★1000-1100  Mai *
1100-1200	 [A]極限戰鬥(M) DK	Functional Training Anselmo	[A]基礎拉丁有氧 (B) Latin Aerobic Anita	★1130-1230 [A]花式有氧 Wino	[A]曲線雕塑(B) Sculpt CC		[A] ★1115-1215 Sculpt 曲線雕塑 (B) Mai *
1215-1315	 April	[A]極限戰鬥(M) DK	 蔡博文	★1300-1400 [A]活力蹦躍(M) Mill	★1240-1340 [A] X-Party 艾克斯派對(B) Danny D	[A] ★1400-1500 高低衝擊有氧 Hi Low Justin Hsieh	[A] ★1300-1400 全方位訓練課程 Justin Hsieh *
1415-1515	 Cliff	[A]動量槓鈴(M) Bruce	[A]飛炫流行舞 X Fashion Mars	會館設備維修時間 Maintenance Time	 April	[A] ★1530-1630 全方位訓練 Justin Hsieh *	[A] ★1500-1600 高低衝擊有氧 Hi Low Oli
1615-1715	★1600-1700(D)雷鬼舞蹈(B) Dancehall Afro Wesley	[A] 拉丁有氧 Latino Aerobic (B) Anita *	 Hana		★1600-1700 [A]基礎有氧(B) Anita	★新課程 [A] 燃脂肌力有氣 X Sculpt (B) 郭佳 *	★1700-1800 [A]曲線雕塑 (B) Sculpt 文森
1830-1930	★1845-1945 KimiBarre [A]K-body/ K-Move Kimiko	 吳柏樵	[A]派對舞蹈 Party Dance 藍波	★1835-1935 [A] 拉丁有氧 Latino Aerobic (B) Marco	★1845-1945  Chris Shih	[A]全方位訓練 時間有更動 Mai	
2000-2100	(D)肚皮舞入門(B) Belly Dance Michelle	[A]艾克斯派對 X Party Danny D	★ 1945-2045 [A]流行律動有氧 藍波	[A]極限戰鬥(M) Bruce	 Chris Shih		
2115-2215	[A]艾克斯派對 X Party 小龜	[A] 燃脂雕塑有氧 Fat Burn (B) Anita	 Raybon	[A]活力蹦躍(M) Bruce	[A]派對舞蹈 Party Dance Mike		

SPINNING STUDIO 飛輪教室 『此教室訂課代號皆為: (S)』

C教室	Mon (1/07)	Tue (1/08)	Wed (1/09)	Thu (1/10)	Fri (1/11)	Sat (1/12)	Sun (1/13)
1045-1145	肌力雕塑 Strength (B) 柏謬 *		入門飛輪 Intro Spinning(B) Jason		★1030-1130 舒壓燃脂 Recovery(B) Eddy	 ★1115-1215 巔峰飛輪(M) 寶全	★1030-1130  大麥 *
1230-1330		 Hino		會館設備維修時間 Maintenance Time			
1600-1700			★ 1515-1615 Endurance 燃脂耐力 (B) ★新課程 Logan *				週期訓練 Intervals(B) Josh Huang
1830-1930	 瓜瓜	 Angus Y	★1820-1920  瓜瓜	燃脂耐力 Endurance (B) Jason	熱量消耗 Racing(M) Josh Huang	★1800-1900 入門飛輪 Spinning Intro(B) Josh Huang	★1800-1900 輕鬆燃脂 Fat Burn(B) K
1945-2045	★1950-2050 巔峰飛輪(M) 時間有更動 寶全*	奇幻之旅 吳柏樵	★1935-2035  Fan	肌力雕塑 Strength(B) Jason	入門飛輪 Spinning Intro(B) Terry		
2115-2215			 巔峰飛輪(M) Logan	燃脂耐力 Endurance (B) Kylie			

◆ 上課注意事項:

- ◎ 請在開始前15分鐘到達中心,課程開始後即無法進入教室,以免影響其他會員的權益
- ◎ 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
- ◎ 外籍老師的名字以斜體字呈現; \* 表示該堂原授課老師請假; ★表示此堂課程時間變更
- ◎ 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
- ◎ 請於課程開始前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出教室
- ◎ 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
- ◎ 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,參加瑜珈課程時,請脫鞋、脫(絲)襪。
- ◎ 有氣、流行舞蹈課程 - 請穿著可保護腳踝且富彈性之運動鞋。
- ◎ 芭蕾舞士課程請穿著芭蕾舞鞋或爵士鞋。
- ◎ Kimiko系統運動、舞蹈課程請穿著合身且富彈性之運動衣褲
- ◎ African舞蹈課程須在上課前後禁食1小時,並請勿穿著牛仔褲; Salsa Shine舞蹈課程須穿著高跟舞鞋或軟底運動鞋
- ◎ 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。
- ◎ 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

本週請假老師: Bruce Meng 1/8; Banai 1/8-2/5; Chris Shih 1/12-1/13; JK 1/7; Pony 1/13; Pony C 1/13;

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")