

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



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 (02/04)	Tue (02/05)	Wed (02/06)	Thu (02/07)	Fri (02/08)	Sat (02/09)	Sun (02/10)	
	★1230-1330 正位瑜珈 Alignment Yoga (B) Phoebe	新年快樂! 全館休館	★1230-1330 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Teresa佳彤 *	★1230-1330 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) May *	★1200-1300 哈達瑜珈(B) Hatha Yoga Jeffrey Lin *		★1100-1200 伸展瑜珈(B) Yoga Stretch Miya	
	新年快樂! 全館15:00休館			★1600-1700 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Leo	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1500-1600 熱瑜珈 Hot Yoga Terry	★1415-1515 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Jeffrey Lin *	★1230-1330 皮拉提斯(B) Pilates Mat Work Ingrid
						★1630-1730 熱和緩瑜珈 Hot Gentle(B) Terry	★1530-1630 動瑜珈 Flow Yoga Vicky Yang	★1700-1800 太極導引 Tai Chi Beta
							★1715-1815 皮拉提斯球 Pilates Ball (B) Wino	

AEROBIC STUDIO 有氧教室							
B教室	Mon (02/04)	Tue (02/05)	Wed (02/06)	Thu (02/07)	Fri (02/08)	Sat (02/09)	Sun (02/10)
	[A] ★0930-1030 超能 55(M) Chi	新年快樂! 全館休館	[A] ★1100-1200 基礎拉丁有氣 (B) Anita	★1115-1215 [A]花式有氣 Wino			[A] ★1115-1215 槓鈴有氣 BODYPUMP (M) Chris Shih *
	新年快樂! 全館15:00休館			[A] ★1300-1400 活力蹦躍(M) Mill		[A] ★1330-1430 槓鈴有氣 BODYPUMP (M) Chris Shih	[A] ★1300-1400 全方位訓練課程 Chris Shih
				[A] ★1345-1445 Fat Burn 燃脂雕塑有氣 (B) Anita *	會館設備維修時間 Maintenance Time	[A] ★1330-1430 高低衝擊有氣 Hi Low (M) Oli *	[A] ★1430-1530 Hi Low 高低衝擊有氣 (M) Oli
					[A] ★1600-1700 基礎有氣 Aerobics Basics (B) Anita		[A] ★1500-1600 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森

SPINNING STUDIO 飛輪教室 『此教室訂課代號皆為: (S)』							
C教室	Mon (02/04)	Tue (02/05)	Wed (02/06)	Thu (02/07)	Fri (02/08)	Sat (02/09)	Sun (02/10)
	★1045-1145 輕燃燃脂 Fat Burn(B) JK	新年快樂! 全館休館			★1030-1130 舒壓燃脂 Recovery(B) Eddy		
	新年快樂! 全館15:00休館			★ 1415-1515 Endurance 燃脂耐力 (B) Milton *	會館設備維修時間 Maintenance Time		★1645-1745 大麥 *

- ◆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
 - 為避免造成運動傷害,參加舞蹈有氣課程時,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。
 - 有氣、流行舞蹈課程-請穿著可保護腳踝且富彈性之運動
 - 芭蕾舞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,並請切勿穿著牛仔褲; 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: Banai 1/8-2/5;

掌握第一手課表資訊請掃↓



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有氣課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")

親愛的會員您好:

適逢春節蒞臨, 會館將調整營運時間如下

2019.2.4 (一) 除夕	所有會館統一於15:00閉館
2019.2.5 (二) 初一	所有會館休館一天
2019.2.6 (三) 初二	10:00~18:00
2019.2.7 (四) 初三	
2019.2.8 (五) 初四	10:00~20:00
2019.2.9 (六) 初五	
2019.2.10 (日) 初六	
2019.2.11 (一) 初七	恢復正常營運時間

*泳池開放時間將另公布

造成您的不便敬請見諒, 感謝您的支持與配合。

預祝您新年快樂、身體健康