

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五12:00~20:00
- ◆ 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六06:00-24:00 週日08:00-22:00
- ◆ 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 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

A教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 『此教室訂課代號皆為: (Y)』							
	Mon (02/11)	Tue (02/12)	Wed (02/13)	Thu (02/14)	Fri (02/15)	Sat (02/16)	Sun (02/17)	
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	和緩瑜珈(B) Gentle Yoga May *	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	★1330-1430 身心靈平衡 Key ★1445-1545 陰瑜珈 Yin Yoga(B) Sean	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 和緩瑜珈 Gentle Yoga Teresa 佳彤 *		
1530-1630	★1600-1700 極心球韻 Lucas	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	熱和緩瑜珈 Hot Gentle(B) 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	陰瑜珈(B) Yin Yoga Carol *
1845-1945	熱瑜珈 Hot Yoga Eddie	動瑜珈(B) Flow Yoga Bruce Meng	★1840-1940 熱瑜珈療法 Hot Yoga Therapy (B) 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 Bruce Meng	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			

B教室	AEROBIC STUDIO 有氧教室						
	Mon (02/11)	Tue (02/12)	Wed (02/13)	Thu (02/14)	Fri (02/15)	Sat (02/16)	Sun (02/17)
0930-1030	[A] 超能 55(M) Chi	[A] 活力聯躍(M) Chi	[A] 全效綜訓 (M) Chi	[A] ★1000-1100 超能 55(M) Ben	[A] 拉丁有氧(B) Latino Aerobic Anita *	HYPER C [A] ★1000-1100 FD + HYPER C (M) 寶全	[A] ★1000-1100 戰鬥有氧 BODYCOMBAT (M) Pony
1100-1200	[A] 極限戰鬥(M) DK	Functional Training 暫停一次	[A] 基礎拉丁有氧 Latin Aerobic (B) Anita	★1130-1230 [A] 花式有氧 Wino	[A] 曲線雕塑(B) Sculpt C C		[A] ★1115-1215 基礎有氧 Aerobics Basics (B) Pony
1215-1315	[A] 動量槓鈴 (M) JK *	[A] 極限戰鬥(M) DK	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 蔡博文	[A] ★1300-1400 活力聯躍(M) Mill	[A] ★1240-1340 X-Party 艾克斯派對(B) Danny D	[A] ★1400-1500 Hi Low 高低衝擊有氧 (B) Justin Hsieh	[A] ★1300-1400 全方位訓練課程 Chris Shih
1415-1515	ZUMBA [A] ★1600-1700 拉丁有氧 (B) Anita *	[A] 動量槓鈴 (M) Bruce	[A] 曲線雕塑 (B) 大寶 *	會館設備維修時間 Maintenance Time	ZUMBA April	[A] ★1530-1630 槓鈴有氧 BODYPUMP (M) Chris Shih	[A] ★1500-1600 Hi Low 高低衝擊有氧 (M) Oli
1615-1715	★新課程 [A] ★1730-1830 高低衝擊有氧 (B) Lucas	ZUMBA Banai	[A] 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Hana	[A] ★1600-1700 基礎有氧 Aerobics Basics (B) Anita	Xfitness [A] 燃脂肌力有氧 X Sculpt (B) ★新課程 郭佳 *	[A] ★1700-1800 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森	[A] ★1630-1730 動量槓鈴 (M) Andy
1845-1945	KimBarre [A] K-body/K-Move Kimiko	[A] ★1830-1930 戰鬥有氧 BODYCOMBAT 吳柏樵	[A] ★1830-1930 派對舞蹈 Party Dance 藍波	[A] ★1835-1935 拉丁有氧 Latino Aerobic (B) Marco	[A] 槓鈴有氧 BODYPUMP (M) Chris Shih	[A] ★1830-1930 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	[A] ★1945-2045 流行律動有氧 藍波	[A] 極限戰鬥(M) Bruce	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 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	[A] 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT Raybon	[A] 動量槓鈴 (M) Bruce	[A] 派對舞蹈 Party Dance 暫停一次		

C教室	SPINNING STUDIO 飛輪教室 『此教室訂課代號皆為: (S)』							
	Mon (02/11)	Tue (02/12)	Wed (02/13)	Thu (02/14)	Fri (02/15)	Sat (02/16)	Sun (02/17)	
1045-1145	輕鬆燃脂 Fat Burn(B) JK		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 熱量消耗 Racing(B) Pony C	
1230-1330		EDX Hino		會館設備維修時間 Maintenance Time				
1600-1700			★1515-1615 Endurance 燃脂耐力 (B) ★新課程 Lulu C *				週期訓練 Intervals(B) Josh Huang	EDX 瓜瓜
1830-1930	EDX 瓜瓜	EDX 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 Endurance 燃脂耐力 (B) Logan *	肌力雕塑 Strength(M) 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，會員請勿將貴重物品置於櫃中
  - ◎ 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，請於開課前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款，參加瑜珈課程時，請脫鞋、脫(絲)襪。
  - ◎ 有氧、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；Anselmo 1/5-3/10；Anny 安妮 2/7-3/21；Wesley 2/11-2/15；Mars 2/13；Fan 2/13；Mike 2/15；April 2/11；Evelyn 2/16

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有氧課程(課程代號"A") 2200瑜珈課程(課程代號"Y")