

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六0600-2300 週日0800-2200
- ◆ 網路訂課系統: <https://www.trueyogafitness.com.tw/>



本中心禁止攜帶私人物品進入教室，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)

YOGA STUDIO 瑜珈A教室 『此教室訂課代號皆為：(Y)』

Mon (4/15)	Tue (4/16)	Wed (4/17)	Thu (4/18)	Fri (4/19)	Sat (4/20)	Sun (4/21)
★1000-1100 和緩瑜珈	[A] ★0930-1030	★0945-1045 和緩瑜珈		★0945-1045 伸展瑜珈	★1000-1100 身心靈平衡	
Gentle Yoga (B) Julia Chu	CARDIO YOGA Cardio Yoga (M) Anselmo (En)	Gentle Yoga (B) Julia Chu		Yoga Stretch (B) Claire	LES MILLS BODYBALANCE (M) Pony C *	
	★1045-1145 哈達瑜珈		★1015-1115 和緩瑜珈			★1110-1210 修復瑜珈
	Hatha Yoga (B) Annie Lin		Gentle Yoga (B) ★課程更動 Jessie 小剛*			Restorative Yoga 暫停乙次
★1330-1430 身心靈平衡	★1220-1320 伸展瑜珈	★1230-1330 伸展瑜珈	★1200-1300 哈達瑜珈	★1230-1330 哈達瑜珈	★1230-1330 瑜珈提斯	★1300-1400 伸展瑜珈
LES MILLS BODYBALANCE (M) Kay	Yoga Stretch (B) Rachel	Yoga Stretch (B) Annie Lin	Hatha Yoga (B) ★時間更動 Sunny C *	Hatha Yoga (B) Bess *	Yogalates (B) Ashley Tsai	Yoga Stretch (B) Sunny C *
★1445-1545 陰瑜珈	★1345-1445 哈達瑜珈	★1345-1445 動瑜珈	★1400-1600 會館設備維修時間 Maintenance Time	★1430-1530 伸展瑜珈	★1430-1530 皮拉提斯	★1430-1530 動瑜珈
Yin Yoga (B) Mahi 亞倫	Hatha Yoga (B) Rachel	Flow Yoga (B) Annie Lin		Yoga Stretch (B) Annie Lin	Pilates Mat Work (B) Lorance	Flow Yoga (B) Claire *
★1600-1700 希瓦南達瑜珈	★1710-1810 肌筋膜按摩	★1530-1630 伸展瑜珈	★1715-1815 伸展瑜珈		★1545-1645 伸展瑜珈	★1545-1645 陰瑜珈
Sivananda (B) High *	Myofascial Release 吳柏樵	Yoga Stretch (B) ★課程更動 Ariel *	Yoga Stretch (B) Amy *		Yoga Stretch (B) Lorance	Yin Yoga (B) Mahi 亞倫
★1845-1945 熱瑜珈	★1845-1945 身心靈平衡	★1715-1815 熱動瑜珈	★1845-1945 和緩動瑜珈	★1845-1945 熱和緩瑜珈	★1715-1815 阿斯坦加瑜珈	★1700-1800 太極武學
Hot Yoga Eddie	LES MILLS BODYBALANCE (M) Nonie	Hot Flow (M) Ram	Gentle Flow (B) Amy *	Hot Gentle (B) Melody Y.	Ashtanga Yoga (B) Milton *	Tai Chi ★課程更動 Beta
★2010-2110 熱和緩瑜珈	★2000-2100 舒緩瑜珈	★1840-1940 熱瑜珈	★2010-2110 核心與伸展	★2010-2110 陰瑜珈	★1845-1945 熱瑜珈	★1845-1945 哈達瑜珈
Hot Gentle (B) Eddie	Yoga Relaxation (B) Nonie	Hot Yoga Ram	Core & Stretch (B) Wes *	Yin Yoga (B) Melody Y.	Hot Yoga Lorance *	Hatha Yoga (B) Milton *
★2130-2230 皮拉提斯	★2130-2230 和緩瑜珈	★2010-2110 瑜珈提斯	★2130-2230	★2130-2230 和緩瑜珈		
Pilates Mat Work (B) Michelle C *	Gentle Yoga (B) Pony C *	Yogalates (B) Lorance	肌筋膜按摩瑜珈 Lorance	Gentle Yoga (B) Pony C *		

AEROBIC STUDIO 有氧B教室

Mon (4/15)	Tue (4/16)	Wed (4/17)	Thu (4/18)	Fri (4/19)	Sat (4/20)	Sun (4/21)
[A]★0930-1030 超能55	[A]★0930-1030 活力躍動	[A]★0930-1030 全效綜訓	[A]★1000-1100 超能55	[A]★0930-1030 拉丁有氧	[A]★1030-1130 流行舞蹈	[A]★1000-1100 戰鬥有氧
X55 (M) Charlene Tu	UBOUND (M) Chi	FACTOR F (M) Chi	X55 (M) Ben	Latino Aerobic (B) Wesley	DANCE™ (B) ★課程更動 小J *	LES MILLS BODYCOMBAT (M) Pony
[A]★1115-1215 極限戰鬥	[A]★1100-1200 功能性訓練	[A]★1100-1200	[A]★1130-1230 動量槓鈴	[A]★1100-1200 曲線雕塑	[A]★1220-1320	[A]★1115-1215 基礎有氧
FIGHT DO (M) Ben	Functional Training Anselmo(En)	NTC NIKE TRAINING CLUB 瓜瓜	POWER (M) ★課程更動 Amber Lin *	Sculpt (B) Michelle C *	全方位訓練 (M) Chris Shih	Aerobics Basics (B) Pony
[A]★1330-1430 曲線雕塑	[A]★1215-1315 極限戰鬥	[A]★1215-1315 戰鬥有氧	[A]★1300-1400 活力躍動	[A]★1215-1315	[A]★1400-1500	[A]★1230-1330 活力躍動
Sculpt (B) 大寶	FIGHT DO (M) 潔米 *	LES MILLS BODYCOMBAT (M) Peggy Pan	UBOUND (M) Mill	艾克斯派對有氧 (B) DannyD	Hi Low 高低衝擊有氧 (B) Justin Hsieh	UBOUND (M) Charlene Tu
[D]★1600-1700	[A]★1415-1515 動量槓鈴	[A]★1400-1500 動量槓鈴	★1400-1600 會館設備維修時間 Maintenance Time	[A]★1415-1515 疾速躍動	[A]★1530-1630 槓鈴訓練	[A]★1430-1530 簡易舞蹈
爵士舞蹈 Wesley	POWER (M) Logan	POWER (M) Timmy		Steel Jump (B) Rocket W.	LES MILLS BODYPUMP (M) Chris Shih	Easy Dance (B) High
[A]★1720-1820 運動舞蹈	[A]★1600-1700	[A]★1830-1930 派對有氧	[A]★1600-1700 階梯有氧	[A]★1615-1715 超能55	[D]★1710-1810 潮流舞蹈	[A]★1630-1730 階梯有氧
Sport Dance (B) High *	艾克斯派對有氧(B) Michelle C	Party Dance 藍波	LES MILLS BODYSTEP (M) Jeffery C	X55 (M) Chi	LES MILLS BODYJAM (M) ★課程更動 宇峰 *	LES MILLS BODYSTEP (M) Jacky L
[A]★1840-1940 熱力勁舞	[A]★1840-1940 戰鬥有氧	[A]★1945-2045	[D]★1840-1940 爵士放克	[A]★1840-1940 戰鬥有氧		
MEGADANZ (M) Shani	LES MILLS BODYCOMBAT (M) 吳柏樵	流行律動有氧 藍波	Jazz Funk Marco	LES MILLS BODYCOMBAT (M) Chris Shih		
[D]★2000-2100 肚皮舞	[A]★2115-2215	[A]★2000-2100	[A]★2000-2100超能55	[A]★2000-2100		
Belly Dance (B) Michelle	艾克斯派對有氧(B) Ten	艾克斯派對有氧(B) Danny D	X55 (M) Shani	LES MILLS BODYSTEP (M) Jacky L *		

SPINNING STUDIO 飛輪C教室 『此教室訂課代號皆為：(S)』

Mon (4/15)	Tue (4/16)	Wed (4/17)	Thu (4/18)	Fri (4/19)	Sat (4/20)	Sun (4/21)
★1115-1215	★1230-1330			★1110-1210	★1115-1215	★1030-1130 入門飛輪
FOX Nancie *	FOX Hino			FOX Kang kang	Recovery 舒壓燃脂 (B) ★課程更動 Pony C *	Spinning Intro (B) ★課程更動 Logan *
★1830-1930 週期訓練	★1830-1930	★1400-1500 入門飛輪	★1400-1600 會館設備維修時間 Maintenance Time		★1600-1700 週期訓練	★1600-1700 熱量消耗
Intervals (B) Timmy	FOX Angus Y	Spinning Intro (B) Logan			Intervals (B) K *	Racing (B) 瓜瓜
★1950-2050 輕鬆燃脂	★1945-2045	★1800-1900	★1830-1930 燃脂耐力	★1845-1945		
Fat Burn (B) Timmy	FOX 六角	混合訓練 Timmy	Endurance (B) Jason	FOX Angus Y		

- ◆ 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以免影響其他會員的權益。
 - 如您因故無法到課，請於開課前一小時前取消您的預約；開課前一小時櫃檯開放現場登記後補，請於開課前3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。
 - 訂課時間為開課前72小時開放線上訂課預約。
 - 為確保每位會員權益，請勿隨意移動週遭無人使用的席位，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。
 - 肌筋膜放鬆課程須自備按摩球、按摩滾筒相關輔具。
 - 滑盤球韻(Y) / 滑盤體雕(A) 課程，因個人衛生考量請自備滑盤。
 - Cardio Yoga(M)課程，※請參加者穿著黑色服裝參加課程，課程將赤腳進行。
- ◎ 請假老師：Joe 4/17-4/18；Roger 4/18、4/25；Cliff 4/20；Roushan 4/21