

古亭健身館- 台北市和平西路一段2號

- ◆ 課程預約專線：(02) 7726-6888
- ◆ 客服服務時間：週一至週五 12:00 ~ 20:00
- ◆ 例假日、國定假日電洽值班人員預約
- ◆ 會館營業時間：週一至週日 06:00 - 00:00
- ◆ 網路訂課系統：www.truefitness.com.tw



本中心禁止攜帶手機以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): Multi-level 普及課 (適合各種程度之會員)
- (A): Advanced 高級課程 (適合對於該課程已臻熟練並追求精進之會員)

| B教室 | AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A") | | | | | | |
|-----------|--|--|--|-----------------------------------|---|---|--|
| | Mon (01/07) | Tue (01/08) | Wed (01/09) | Thu (01/10) | Fri (01/11) | Sat (01/12) | Sun (01/13) |
| 0930-1030 | (A) 槓鈴有氧 (M) BODYPUMP Anselmo | | (A) 階梯有氧 (B) Step Oli | | (A) ★ 0945-1045 Power Slim 勁能球動 Wino | (A) ★ 1000-1100 花式階梯 STEP (A) Oli | (A) ★ 1010-1110 (M) BODYCOMBAT 戰鬥有氧 吳柏樵 |
| 1210-1310 | (A) 纖腰翹臀有氧 (B) Danny D | (A) 拉丁有氧 (B) Latin Aerobic Wesley | (D) 流行舞蹈 (B) Pop Dance Orange | (A) 極限戰鬥 (M) FIGHT DO Nick | (A) 派對舞蹈 (B) Party Dance Snooby | (D) ★ 1130-1230 Flamenco 佛朗明哥 Anna C | (A) ★ 1130-1230 (M) 全方位訓練 果子* |
| 1430-1530 | (A) 極限戰鬥 (M) Ben | (A) 艾克斯派對 (B) X Party Danny D | (A) 舞蹈有氧 (M) BODYJAM Cliff | 會館設備維修時間 Maintenance Time | | (A) ★ 1400-1500 動量槓鈴 (A) POWER (M) Bruce | (A) ★ 1245-1345 Party Dance 派對舞蹈 (B) 矮子寶 |
| 1630-1730 | (A) 全方位塑身 Wino | (A) 飛炫流行舞 (B) X Fashion Danny D | (A) 燃脂雕塑有氧 (B) Fat Burn Wesley | | | (A) ★ 1530-1630 極限戰鬥 (A) FIGHT DO (M) Bruce | (A) ★ 1400-1500 Hi-Low 高低衝擊有氧 (M) Anita |
| 1830-1930 | (A) 熱力勁舞 (M) BODYPUMP Wes | (A) 高低衝擊有氧 (B) Hi Low Oli* | (A) 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 大聖 | (A) ZUMBA (B) Kathleen | (A) 多功能燃脂 (M) Sculpt Plus Didi (65分鐘) | (A) ★ 1830-1930 戰鬥有氧 BODYCOMBAT™ (M) Pony* | (A) ★ 1715-1815 ZUMBA (B) 小龜 |
| 1950-2050 | (A) 熱力勁舞 (M) MEGADANZ WES* | (A) 階梯有氧 (M) BODYSTEP™ Jeffery C | (A) 艾克斯派對 (B) X Party Danny D | (A) 戰鬥有氧 (M) BODYCOMBAT 吳柏樵 | (A) 階梯有氧 (M) BODYSTEP™ Titan | (A) ★ 2000-2100 全方位訓練 Pony* | (A) ★ 1830-1930 Sculpt 曲線雕塑 (B) 文森 |
| 2110-2210 | (A) ★ 2115-2215 階梯有氧 BODYSTEP™ (M) Jeffery C | (A) ★ 2115-2215 (B) BODYCOMBAT 戰鬥有氧 Gina W | (A) 拉丁有氧 (B) Latin Aerobic Anita | (A) NIKE TRAINING (M) Didi | (A) 派對舞蹈 (B) Party Dance Remy | | |

| A教室 | YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y") | | | | | | |
|-----------|---|--|---|---------------------------------|--|--|---|
| | Mon (01/07) | Tue (01/08) | Wed (01/09) | Thu (01/10) | Fri (01/11) | Sat (01/12) | Sun (01/13) |
| 0730-0830 | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Neo | | | | ★ 0800-0900 和緩瑜珈 Gentle Yoga Sean | | |
| 0900-1000 | 活氧舒展 (M) Oxigeno Evelyn | 太極二十四式 Tai Chi 李筱娟 Lee | ★ 0930-1030 和緩瑜珈 Gentle Yoga Lusia | 瑜珈療法 (B) Therapy Vinodh | ★ 0945-1045 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Jai | ★ 1000-1100 和緩瑜珈 Gentle Yoga Jeffrey L | ★ 1000-1100 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Moorthi |
| 1045-1145 | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Neo | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Vanessa | 皮拉提斯 (M) Pilates Mat Work Blackie | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Jelly | ★ 1100-1200 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Jai | ★ 1115-1215 動瑜珈 Flow Yoga (B) Grace | ★ 1115-1230 阿斯坦加 Ashtanga Yoga (B) Moorthi (75分鐘) |
| 1215-1315 | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Jeffrey L | 動瑜珈 (B) Flow Yoga Vivian H | LESMILLS BODYBALANCE (M) DiDi (70分鐘) | 肚皮舞 (B) Belly Dance Wendy | 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Vivian H | ★ 1300-1400 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Sean | ★ 1315-1415 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Vanessa |
| 1500-1600 | 舞球瑜珈 Ball Yoga 于文惠 (Serina) | 皮拉提斯 (B) Pilates Mat Work Ivy Peng | 太極瑜珈能量棒 Tai Chi (B) Joyce | 會館設備維修時間 Maintenance Time | | ★ 1430-1530 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Faye | ★ 1430-1530 伸展瑜珈 Yoga Stretch (M) Vanessa |
| 1700-1800 | ★ 1735-1835 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Wino | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Janus | ★ 1735-1835 (B) Hatha Yoga 哈達瑜珈 Ellen | | | ★ 1735-1835 動瑜珈 Flow Yoga (B) Nick | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Johnny |
| 1845-1945 | 極心球韻 (M) Mat Slim Ball Wino | 伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Vivian H | 阿斯坦加瑜珈 (B) Ashtanga Yoga Ashish | 療癒瑜珈 (B) Nick | 108 大拜式 Joyce | 正位瑜珈 (B) Alignment Yoga Zoe* | ★ 1730-1830 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Ellen |
| 2010-2110 | LESMILLS BODYBALANCE (M) Jeffery C | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Tong | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Ashish | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Tong | 和緩瑜珈 (B) Gentle Yoga Jeffrey Lin | 陰瑜珈 (B) Yin Yoga Zoe* | ★ 1900-2000 Core Yoga 核心瑜珈 (M) Kamini |
| 2120-2220 | | 太極二十四式 Tai Chi 李筱娟 Lee | 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Chocolate | 陰瑜珈 Yin Yoga (B) Tong | 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Ellen | | |

| C教室 | SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S") | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|--|
| | Mon (01/07) | Tue (01/08) | Wed (01/09) | Thu (01/10) | Fri (01/11) | Sat (01/12) | Sun (01/13) |
| 0720-0820 | 舒壓燃脂 (B) Recovery 饅頭 時間有異動 | ★ 1010-1110 入門飛輪 Intro Spinning (B) 李筱娟 Lee | | 燃脂耐力 (B) Endurance 饅頭 | | | |
| 1240-1340 | 巔峰飛輪 TOP RIDE (M) Logan | 快速燃脂 (M) Express FatBurn 何中仁 | 騎幻之旅 (M) La tour de TRUE 吳柏樵 | EDX SHUNTAI CYCLING (M) 大麥* | EDX SHUNTAI CYCLING (M) Hino | ★ 1000-1100 燃脂耐力 Endurance (B) 靖怡 | ★ 1000-1100 肌力雕塑 Strength (M) Jay Chou |
| 1430-1530 | | 燃脂耐力 (B) Endurance Nonie | | 會館設備維修時間 Maintenance Time | | ★ 1400-1500 傳動燃脂 Fat Burn (B) Jason | ★ 1400-1500 燃脂耐力 Endurance (B) K |
| 1820-1920 | 熱量消耗 (B) Racing Torrance | 熱量消耗 (B) Racing Lauren | 快速燃脂 (M) Express FatBurn 何中仁 | | | 騎幻之旅 (M) La tour de TRUE 吳柏樵 | 熱量消耗 (M) Racing Jason |
| 1930-2030 | 熱量消耗 (M) Fat Burn Julia Lee | 燃脂耐力 (B) Endurance Josh | 燃脂耐力 (B) Endurance Anselmo | 肌力雕塑 (M) Strength Justin | 燃脂耐力 (M) Endurance Nike Wu | ★ 1940-2040 快速燃脂 Express Fat Burn (M) Jay Chao | ★ 1940-2040 燃脂耐力 Endurance (B) Julia Lee |
| 2040-2140 | 燃脂耐力 (B) Endurance Jason | 週期訓練 (M) Interval Josh | 肌力雕塑 (M) Strength Milton | 燃脂耐力 (B) Endurance Justin | 燃脂耐力 (B) Endurance 柏謬 | | |

- ◆ 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，請隨時注意課程變動的最新訊息。
- ◎ 印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
- ◎ 預約課程後如您因故無法到課，請於開課前一小時前取消您的預約；開課前一小時起開場登記現場後補，登記完成請於開課前3分鐘於櫃檯等候叫號。
- ◎ 請在課程開始前15分鐘抵達中心，並於開課前5分鐘開始依序將課程卡交予老師後進入教室，課程開始後即無法進出教室。
- ◎ 為確保上課品質，請勿攜帶手機及私人物品進入教室。
- ◎ 為避免水杯傾倒肇生意外，請勿將紙杯攜入教室。
- ◎ 彈力帶皮拉提斯課程請自行準備彈力帶！(彈力帶功能 - 1.提供阻力，加強肌力；2.輔助動作正確性。)
- ◎ 太極十三式課程請著軟底的瑜珈鞋或功夫鞋。
- ◎ 非會員體驗課程將收取每堂\$750元費用，需於開課前40分鐘前抵達中心以便課程準備，如需任何相關資訊請與您的會館顧問連絡。
- ◎ 自2016/9/26起，課程開放訂課時間為：2100 舞蹈課程(課程代號"D") 飛輪課程(課程代號"S") 2130 有氧課程(課程代號"A") 2200 瑜珈課程(課程代號"Y")
- ◎ 本週請假老師：Michael L 12/29-3/1; Anselmo: 1/15-3/10; Simon 1/1-1/31; Didi 1/7; DK 1/13;



掃描後輸入3可獲得當週課表
輸入1會館營業時間
輸入2最新會館公告