

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 (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
0930-1030	(A) 槓鈴有氧 (M) 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) LEMMLE BODYCOMBAT 戰鬥有氧 Chris S*
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 DOO Nick	(A) 派對舞蹈 (B) Party Dance SnooBy	(D) ★1130-1230 Flamenco 佛朗明哥 Anna C	(A) ★1130-1230 (M) 動量槓鈴 DK
1430-1530	(A) ZUMBA (B) Jason Huang *	(A) 艾克斯派對 (B) X Party Danny D	(A) 曲線雕塑 Sculpt (B) 文森 *	會館設備維修時間 Maintenance Time		(A) ★1400-1500 高低衝擊 Hi-Low 高低衝擊 Anita	(A) ★1400-1500 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 Bruce	(A) ★1515-1615 ZUMBA (B) Luke
1830-1930	(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) 多功能燃脂 (M) Sculpt Plus Didi (65分鐘)	(A) ★1830-1930 戰鬥有氧 BODYCOMBAT™ (M) Chris S	(A) ★1715-1815 ZUMBA (B) 小龜
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) NC 吳柏樵	(A) 派對舞蹈 (B) Party Dance Remy	(A) ★ 2000-2100 槓鈴有氧 BODYPUMP Chris S	(A) ★1830-1930 Sculpt 曲線雕塑 (B) 文森

A教室	YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")						
	Mon (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
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 Amy *	★ 1100-1200 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Jai	★ 1115-1215 伸展瑜珈 Yoga Stretch (B) Teresa 佳彤 *	★ 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	LEMMLE 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	舞動球瑜珈 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 和緩動瑜珈 Gentle Flow (B) Chocolate *	★ 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 Patricia	★ 1700-1800 伸展瑜珈 Yoga Stretch 初階 Ellen	★ 1610-1710 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Ellen
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	LEMMLE 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 Jessica *	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	伸展瑜珈 (B) Yoga Stretch Jessica *	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 (01/14)	Tue (01/15)	Wed (01/16)	Thu (01/17)	Fri (01/18)	Sat (01/19)	Sun (01/20)
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 時間有異動		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 (M) 大麥 *	EDX (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	★ 1600-1700 燃脂耐力 Endurance (M) Jason	★ 1600-1700 熱量消耗 Racing (B) Justin
1930-2030	熱量消耗 (M) Fat Burn Julia Lee	燃脂耐力 (B) Endurance Josh	燃脂耐力(B) Endurance Milton *	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；開課前一小時起開放登記現場後補，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。
- ◎ 為避免水杯傾倒擊生意外，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籍顧問連絡。
- ◎ 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 1/14; Cliff 1/16; Jelly 1/17-2/7; Grace 1/19-3/2; Faye 1/19-2/2; 吳柏樵 1/20;



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