

**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)

AEROBIC STUDIO 有氧教室 (此教室訂課代號皆為:"A")							
B教室	Mon (02/04) 除夕	Tue (02/05) 初一	Wed (02/06) 初二	Thu (02/07) 初三	Fri (02/08) 初四	Sat (02/09) 初五	Sun (02/10) 初六
	★0930-1030 階梯有氧 (A) BODYSTEP™ (M) Titan		★1130-1230 NIKE TRAINING (A) Didi	★1130-1230 (A) 全方位塑身 (B) Lucas	★1400-1500 動量橫鈴 (A) POWER (M) Bruce	(A) ★1230-1330 NIKE TRAINING (M) Didi	(A) ★1230-1330 Party Dance 派對舞蹈 (B) 矮子寶
	★1210-1310 動量橫鈴 阿丹		★1400-1500 舞蹈有氧 (A) BODYJAM (M) Cliff	會館設備維修時間 Maintenance Time	★1530-1630 極限戰鬥 (A) FIGHT (M) Bruce	(A) ★1600-1700 ZUMBA (B) Luke	(A) ★1600-1700 (M) BODYJAM 舞蹈有氧 Daniel
					★1830-1930 多功能燃脂 (A) Sculpt Plus (M) Didi (65分鐘)	(A) ★1730-1830 戰鬥有氧 BODYCOMBAT™ (M) Chris S	(A) ★1730-1830 ZUMBA (B) 小龜

YOGA STUDIO 瑜珈教室 (此教室訂課代號皆為:"Y")							
A教室	Mon (02/04) 除夕	Tue (02/05) 初一	Wed (02/06) 初二	Thu (02/07) 初三	Fri (02/08) 初四	Sat (02/09) 初五	Sun (02/10) 初六
	★0900-1000 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Jeffrey L		★1245-1345 皮拉提斯 Pilates Mat Work (M) Blackie	★1245-1345 哈達瑜珈 Hatha Yoga (B) Jeffrey L	★1245-1345 阿斯坦加瑜珈 Ashtanga Yoga (B) Vivian H	★1315-1415 哈達瑜珈 (B) Hatha Yoga Faye	★1315-1415 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Jeffrey L
	★1045-1145 皮拉提斯 Pilates Mat Work (B) Neo		★1500-1600 BODYBALANCE (M) DiDi (70分鐘)	會館設備維修時間 Maintenance Time		★1500-1600 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Faye	★1500-1600 伸展瑜珈 Yoga Stretch (M) Jeffrey L
	★1215-1315 和緩瑜珈 Gentle Yoga (B) Jeffrey L						

SPINNING STUDIO 飛輪教室 (此教室訂課代號皆為:"S")							
C教室	Mon (02/04) 除夕	Tue (02/05) 初一	Wed (02/06) 初二	Thu (02/07) 初三	Fri (02/08) 初四	Sat (02/09) 初五	Sun (02/10) 初六
	★1000-1100 舒壓燃脂 Recovery (B) 饅頭			★1300-1400 EDX (M) Simon	★1300-1400 燃脂耐力 Endurance (B) Nonie	★1400-1500 傳動燃脂 Fat Burn (B) Jason	
	★1240-1340 燃脂耐力 Endurance (B) Lina		★1600-1700 燃脂耐力 Endurance (B) Betty W	會館設備維修時間 Maintenance Time			★1815-1915 熱量消耗 Racing (B) Justin

◆ 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: 1/18~3/10; Jelly 1/17-2/7; Evelyn 2/4; Lusia 2/6; Hino 2/8; 文森 2/10;



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

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	
2019.2.9 (六) 初五	10:00~20:00
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