

# 韻律教室 B

## 5.6月課表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
07:30   09:00			<b>晨光瑜珈</b> 明穗 柔軟度★★☆ 體態調整★★☆	<b>晨光瑜珈</b> 明穗 柔軟度★★☆ 體態調整★★☆			
09:00   09:55			<b>晨光瑜珈</b> 明穗 柔軟度★★☆ 體態調整★★☆	<b>脊椎螺旋運動</b> 辰瑤 柔軟度★★☆ 體態調整★★☆			
10:00   10:55	<b>修復瑜珈</b> 小廷 柔軟度★★★ 體態調整★★☆	<b>瑜珈提斯</b> 吉鵬 核心★★★ 柔軟度★★☆	<b>修復瑜珈</b> 小廷 柔軟度★★★ 體態調整★★☆	<b>核心強化皮拉提斯</b> 辰瑤 肌耐力★★★ 柔軟度★★☆	<b>iPARTY 愛派對有氧</b> 尤雪 心肺★★★ 韻律★★★	<b>修復瑜珈</b> 小廷 柔軟度★★★ 體態調整★★☆	<b>基礎瑜珈</b> Janis 核心★★★ 柔軟度★★☆
11:00   11:55	<b>瑜珈輪</b> IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	<b>舒緩瑜珈</b> 吉鵬 柔軟度★★★ 體態調整★★☆		<b>筋膜滾滾鬆鬆課</b> 辰瑤 筋膜放鬆★★★ 柔軟度★★★			
12:20   13:15							
13:30   14:25	<b>全方位能量瑜珈</b> 靜馨 伸展★★☆ 肌力雕塑★★☆	13:30-15:00 <b>中東肚皮舞</b> 宜君 核心★★★ 韻律★★★					
15:00   15:55			<b>多元化瑜珈</b> 明穗 柔軟度★★☆ 體態調整★★☆	<b>修復瑜珈</b> 小廷 柔軟度★★★ 體態調整★★☆			
18:00   18:55	<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆		17:30-18:25 <b>修復瑜珈</b> Fanny 柔軟度★★★ 體態調整★★☆		<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆		
19:00   19:55	<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆			<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆	<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆	<b>雕塑瘦身瑜珈</b> 金華 體態雕塑★★★ 燃脂★★★	
20:00   20:55		<b>中階瑜珈</b> Cindy 核心★★★ 柔軟度★★☆		<b>健康舒活</b> 金華 肌耐力★★☆ 身心靈提升★★☆			



訂座官方網站



Facebook粉專專頁



Telegram官方頻道

\* 非墊上課程（飛輪、有氧、舞蹈、TRX 肌力、技擊等），請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利  
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

# 韻律教室 A

## 5.6月課表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00   09:55	09:00-10:30 <b>歡樂寶萊塢</b> Tracy 心肺 ★★★ 韻律 ★★★	<b>ZUMBA</b> Grace 心肺 ★★★ 肢體協調 ★★★	<b>核心強化皮拉提斯</b> 辰瑤 肌耐力 ★★★ 柔軟度 ★★	<b>派對有氧</b> Grace 心肺 ★★★ 韻律 ★★★	09:00-10:30 <b>新古典舞</b> Tracy 韻律 ★★★ 協調性 ★★	<b>兒童爵士舞</b> Tracy 協調性 ★★★ 韻律 ★★★	<b>iPARTY 愛派對有氧</b> 將將 核心 ★★★ 協調性 ★★
10:00   10:55		<b>皮拉提斯 鍬障</b> 辰瑤 柔軟度 ★★ 體態調整 ★★	<b>脊椎螺旋運動</b> 辰瑤 柔軟度 ★★ 體態調整 ★★	<b>Strong By Zumba</b> Eric 心肺 ★★★ 肌耐力 ★★★			<b>燃脂有氧</b> 將將 核心 ★★★ 協調性 ★★
11:00   11:55		<b>彈力帶基礎訓練</b> Zoe 核心 ★★★ 肌力 ★★★		<b>ZUMBA</b> Grace 心肺 ★★★ 肢體協調 ★★★			
12:30   13:25							
13:50   14:45			14:15-15:40 <b>中東肚皮舞</b> 宜君 核心 ★★★ 韻律 ★★★				
14:50   15:45		<b>iPARTY 愛派對有氧</b> 尤雪 心肺 ★★★ 韻律 ★★★		<b>ZUMBA</b> 尤雪 心肺 ★★★ 肢體協調 ★★★			
15:50   16:45				<b>瑜珈提斯</b> 尤雪 核心 ★★★ 柔軟度 ★★★		<b>iPARTY 愛派對有氧</b> 尤雪 心肺 ★★★ 韻律 ★★★	
18:00   18:55	<b>ZUMBA</b> Yolanda 核心 ★★★ 手部肌力 ★★	<b>流行MV舞蹈</b> 邦威 魅力 ★★★ 韻律 ★★★	18:40-19:35 <b>柔力球成人樂樂班</b> Sharen 協調性 ★★★ 筋絡伸展 ★★★		<b>ZUMBA</b> Yolanda 核心 ★★★ 手部肌力 ★★		
19:00   19:55	<b>鼓棒有氧</b> Poca	<b>ZUMBA</b> 尤雪 心肺 ★★★ 肢體協調 ★★★		19:10-20:05 <b>東方肚皮舞</b> 宛瑜 核心 ★★★ 韻律 ★★★			
20:00   20:55		<b>iPARTY 愛派對有氧</b> 尤雪 心肺 ★★★ 韻律 ★★★			<b>燃脂有氧</b> Eric 心肺 ★★★ 肌耐力 ★★		
21:00   21:55			<b>Strong By Zumba</b> Eric 心肺 ★★★ 肌耐力 ★★★		<b>燃脂有氧</b> Eric 心肺 ★★★ 肌耐力 ★★		



\* 非墊上課程（飛輪、有氧、舞蹈、TRX 肌力、技擊等），請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利  
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

# 多功能教室 B

# 5.6月課表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00   09:55		09:00-10:30 <b>爵士舞</b> Tyacy 協調性★★☆ 韻律★★★★				TRX+HIT <b>曲線雕塑</b> Kiwi 心肺★★★ 肌耐力★★★★	基礎空中瑜珈 婷婷 核心★★★ 伸展★★★
10:00   10:55	TRX+HIT 高強度肌力訓練 Kiwi 心肺★★★ 肌耐力★★★★						空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★
11:30   12:25	空中瑜珈 筱晴 核心★★☆ 伸展★★☆	空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	11:10-12:05 TRX懸吊訓練 Kevin 核心★★☆ 肌力★★☆	11:00-11:55 空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	空中瑜珈 筱晴 核心★★☆ 伸展★★☆		
12:20   13:00							
13:00   14:25	空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	13:00-13:55 空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★		空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★		
14:30   15:25	TRX懸吊訓練 Kevin 核心★★☆ 肌力★★☆				空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★		
17:00   17:55		17:30-18:25 <b>入門瑜珈</b> 小穎 核心★★☆ 伸展★★★					
18:00   18:55			18:30-19:25 空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★		空中瑜珈 Tilly 核心★★☆ 伸展★★★		
19:00   19:55				修身拳擊 Rachel 核心★★★ 肌力★★★			
20:00   20:55		空中瑜珈 IVY 腿部肌力★★★ 臀部核心★★★	基礎空中瑜珈 筱晴 核心★★☆ 伸展★★☆			基礎空中瑜珈 筱晴 核心★★☆ 伸展★★☆	空中瑜珈 Kate 核心★★☆ 伸展★★☆



\* 非墊上課程（飛輪、有氧、舞蹈、TRX 肌力、技擊等），請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利  
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

# 飛輪教室

## 5.6月課表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00   09:50					曲線雕塑 飛輪 Kiwi  心肺★★★ 肌耐力★★★		
10:00   10:50			基礎訓練 飛輪 Kiwi  心肺★★☆ 肌耐力★★☆			入門飛輪 Kiwi  心肺★★☆ 肌耐力★★☆	
11:00   11:50							
13:00   13:50						13:00-14:30 基礎飛輪 Kiwi  心肺★★☆ 肌耐力★★☆	
14:00   14:50							
15:00   15:50		入門飛輪 Ling  心肺★★☆ 肌耐力★★☆					
16:00   16:50							
18:00   18:50		完美體態 飛輪 Ling  心肺★★☆ 肌耐力★★☆	體態雕塑 飛輪 Kiwi  心肺★★★ 肌耐力★★★	完美曲線 飛輪 Kiwi  心肺★★★ 肌耐力★★★	100%完美享瘦 飛輪 Kiwi  心肺★★★ 肌耐力★★★		
19:00   19:50		完美體態 飛輪 Ling  心肺★★☆ 肌耐力★★☆	進階飛輪 Kiwi  心肺★★★ 肌耐力★★★				
20:00   20:50			快樂燃脂 飛輪 Kiwi  心肺★★☆ 肌耐力★★☆				
21:00   21:50		基礎飛輪 Monkey  心肺★★★ 肌耐力★★★					



\* 非墊上課程（飛輪、有氧、舞蹈、TRX 肌力、技擊等），請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利  
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳

# 多功能教室 A

## 5.6月課表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09:00   09:55		基礎極球 瑜珈提斯 Tracy 核心 ★★★ 伸展 ★★★				幼兒 綜合體能 大江 肌力 ★★☆ 協調性 ★★★	
10:00   10:55	ZUMBA Grace 心肺 ★★★ 肢體協調 ★★★			TRX懸吊訓練 Kiwi 核心 ★★★ 肌耐力 ★★★		迷你網球 克里斯多福 趣味 ★★★ 協調性 ★★★	
11:00   11:55							
12:20   13:15							
13:50   14:45							
14:50   15:45							
15:50   16:45							
18:00   18:55				TRX懸吊訓練 Roger 核心 ★★☆ 肌耐力 ★★☆			
19:00   19:55	TRX懸吊訓練 Mac 核心 ★★☆ 肌耐力 ★★☆		心流瑜珈 巧純 核心 ★★☆ 柔軟度 ★★☆	TRX懸吊訓練 Josh 核心 ★★☆ 肌耐力 ★★☆			
20:00   20:55							
21:00   21:55				TRX完美體態 Kiwi 核心 ★★★ 肌耐力 ★★★			



官方網站



Facebook 粉絲團



Telegram 官方電報

\* 非墊上課程（飛輪、有氧、舞蹈、TRX 肌力、技擊等），請帶一雙乾淨鞋替換  
本場館保留活動最終解釋及變更權利  
於上課或活動拍攝之照片 本中心有權使用及行銷宣傳