

# 4月 單月開課表

## 第一堂課前 皆可插班唷

### 插班截止日

- 第1堂課前可插班，截止日如下  
週一班級：4/3(一)  
週二班級：4/4(二)
- 報名課程請親臨一樓大廳櫃檯辦理
- 單堂課程限當天報名

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎心肺肌力養成班	一	09:00-09:55	4	-	-	Grace	體能		
舞蹈	歡樂寶萊塢 <span style="color:orange">▶</span> 4/3停課		09:00-10:25	3	\$900	\$275	Yuki	韻B		
有氧 <span style="color:red">●</span> 滿	ZUMBA		10:00-10:55	4	-	-	Grace	多B		
TRX <span style="color:red">●</span> 滿	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		-	-	Kiwi	多A		
空瑜	基礎空中環		10:00-10:55		\$1,800	\$500	魚兒	多C		
TRX	TRX懸吊訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Kiwi	多A		
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		\$900	\$275	Grace	韻A		
羽球	成人羽球團體班		13:00~15:00		\$1,600	\$450	俊逸	球場		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		\$600	\$180	靜馨	韻B		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓-基礎班		18:00-18:55		-	-	Zoe	體能		
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,400	\$400	Shelley	多C		
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$720	\$210	金華	韻B		
瑜珈	基礎瑜珈		19:00-19:55		\$720	\$210	Savannah	韻A		
肌力	綜合健身		19:00-19:55		\$1,200	\$350	孫駿	體能		
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		\$720	\$210	Savannah	韻A		
技擊	入門拳擊		20:00-20:55		\$1,200	\$350	Shawn	韻B		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓		20:00-20:55		-	-	Hao	體能		
有氧 <span style="color:red">●</span> 滿	ZUMBA		二		09:00-09:55	4	-	-	Grace	多B
空瑜 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎空中瑜珈				09:00-09:55	-	-	Shelley	多C	
舞蹈	新古典舞-進階班 <span style="color:orange">▶</span> 4/4停課				09:00-10:25	3	\$900	\$275	Yuki	韻B
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓-樂齡班 <span style="color:orange">▶</span> 適合50歲以上	10:00-10:55			4	-	-	Ruby	體能	
瑜珈	瑜珈輪	10:00-10:55		\$1,000		\$300	Ivy	多C		
瑜珈	瑜珈提斯 <span style="color:orange">▶</span> 4/4停課	10:40-11:35		3		\$600	\$180	Yuki	韻B	
空瑜	基礎空中瑜珈	11:00-11:55		\$1,200		\$350	Ivy	多C		
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30-14:55		\$900		\$275	宜君	韻A		
瑜珈	皮拉提斯	14:00-14:55		\$600		\$180	Cherry	韻B		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓-樂齡班 <span style="color:orange">▶</span> 適合50歲以上	15:45-16:40		-		-	Zoe	體能		
瑜珈	多元化瑜珈	16:00-16:55		\$600		\$180	明穗	韻B		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓-基礎班	17:00-17:55		-		-	Zoe	體能		
瑜珈	入門瑜珈	17:30-18:25		\$720		\$210	小穎	韻B		
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	燃脂重訓-進階班	18:00-18:55		-		-	Waizen	體能		
TRX	TRX懸吊訓練	18:30-19:25		\$1,200		\$350	Kiwi	多B		
飛輪	完美體態飛輪	19:00-19:50		\$720		\$210	Ling	飛輪		
有氧 <span style="color:red">●</span> 滿	ZUMBA	19:00-19:55		-		-	尤雪	韻A		
舞蹈	韓國女團MV舞蹈	19:00-19:55		\$720		\$210	淳翊	韻B		
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55		\$720		\$210	金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55	\$1,400	\$400		Aya	多C			
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	基礎重訓-基礎班	19:00-19:55	-	-		Zoe	體能			
肌力 <span style="color:red">●</span> 滿	UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25	-	-	Kiwi	多B				
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	\$720	\$210	尤雪	韻A				
舞蹈	韓國男團MV舞蹈	20:00-20:55	\$720	\$210	淳翊	韻B				
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	\$720	\$210	金華	多A				
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$1,400	\$400	軒軒	多C				

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費  
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

另有週三至週日

# 4月 單月開課表

第一堂課前  
皆可插班唷

## 插班截止日

第1堂課前可插班，截止日如下

週三班級：4/5(三)、週四班級：4/6(四)

●報名課程請親臨一樓大廳櫃檯辦理

●單堂課程限當天報名

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室
肌力 <b>滿</b>	基礎心肺肌力養成班	三	09:00-09:55	4	-	-	Grace	體能
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$600	\$180	明穗	韻A
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		\$600	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$600	\$180	靜馨	韻B
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00-10:55		\$600	\$180	明穗	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		\$1,000	\$300	悅悅	多B
肌力	樂齡肌力(預防肌少症) <small>適合50歲以上</small>		11:00-11:55		\$1,000	\$300	Shawn	體能
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		\$600	\$180	Viki	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		\$900	\$275	宜君	韻A
羽球 <b>滿</b>	成人羽球團體班		17:00~19:00		-	-	育震	球場
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		\$1,200	\$350	Aya	多C
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈 <b>滿</b>	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55		-	-	靜馨	韻B
肌力 <b>滿</b>	燃脂重訓-進階班		18:00-18:55		-	-	Zoe	體能
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30-19:25		\$720	\$210	Sharen	韻A
飛輪	進階飛輪		19:00-19:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		\$720	\$210	悅悅	多A
肌力 <b>滿</b>	基礎重訓-進階班		19:00-19:55		-	-	Zoe	體能
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		\$720	\$210	Eric	多B
技擊	取形化意-內家心意拳		19:50-20:45		\$720	\$210	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$720	\$210	悅悅	多A
瑜珈	基礎瑜珈	20:00-20:55	\$720	\$210	Savannah	韻B		
肌力	綜合健身	20:00-20:55	\$1,200	\$350	Teddy	體能		
有氧	Strong Nation	21:00-21:55	\$720	\$210	Eric	多B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	四	09:00-09:55	4	\$1,000	\$300	Kiwi	多B
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$600	\$180	明穗	韻B
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00-10:25		\$900	\$275	Grace	韻A
肌力	基礎重訓-樂齡班 <small>適合50歲以上</small>		10:00-10:55		\$1,000	\$300	Ruby	體能
瑜珈	皮拉提斯		10:00-10:55		\$600	\$180	Cherry	韻B
TRX	TRX懸吊訓練		10:00-10:55		\$1,000	\$300	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		10:00-10:55		\$1,200	\$350	魚兒	多C
有氧	ZUMBA		11:00-11:55		\$600	\$180	Grace	韻A
肌力	基礎重訓		14:00-14:55		\$1,000	\$300	Ray	體能
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
飛輪	基礎飛輪		19:00-19:50		\$720	\$210	Rody	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		\$720	\$210	靜馨	韻B
TRX <b>滿</b>	TRX完美體態		19:00-19:55		-	-	Kiwi	多B
舞蹈	Street Jazz		19:00-19:55		\$720	\$210	蛋黃	韻A
肌力 <b>滿</b>	基礎肌力		19:00-19:55		-	-	Ray	體能
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,400	\$400	Shelley	多C
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		\$720	\$210	金華	多A
瑜珈	流動瑜珈		20:00-20:55		\$720	\$210	Savannah	韻B
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		\$720	\$210	金華	多A
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		\$720	\$210	蛋黃	韻A
肌力 <b>滿</b>	基礎重訓		20:00-20:55		-	-	Shawn	體能
空瑜	基礎空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	軒軒	多C
TRX	TRX完美體態		20:00-20:55		\$1,200	\$350	Kiwi	多B

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費  
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

另有週一至週二

另有週五至週日



## 插班截止日

- 第1堂課前可插班，截止日如下  
週五班級：4/7(五)、週六班級：4/1(六)  
週日班級：4/2(日)
- 報名課程請親臨一樓大廳櫃檯辦理
- 單堂課程限當天報名

# 4月 單月開課表

第一堂課前  
皆可插班

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	4	\$600	\$180	Kiwi	飛輪
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		\$600	\$180	明穗	韻B
舞蹈	新古典舞		09:00-10:25		\$900	\$275	宥惠	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		\$600	\$180	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30-14:25		\$1,200	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈 (適合50歲以上)		14:00-15:25		\$900	\$275	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		\$720	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	iPARTY愛派對		19:00-19:55		\$720	\$210	尤雪	韻A
瑜珈 NEW	瑜珈體療		19:00-19:55		\$720	\$210	誠意心	韻B
有氧	Strong Nation		20:00-20:55		\$720	\$210	Eric	韻A
TRX 滿	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	5	-	-	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50		\$750	\$180	Kiwi	飛輪
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		\$750	\$180	淳翊	多B
兒童	兒童舞動爵士		10:00-10:55		\$750	\$180	Yuki	韻A
肌力 滿	基礎重訓		10:00-10:55		-	-	Zoe	體能
有氧 NEW	ZUMBA		10:00-10:55		\$750	\$180	Yolanda	多A
瑜珈 滿	芳香燃脂塑形瑜珈		11:00-11:55		\$750	\$180	靜馨	韻B
兒童 滿	兒童空中瑜珈		11:00-11:55		-	-	甜甜	多C
舞蹈 滿	街頭爵士舞蹈		11:00-11:55		\$750	\$180	淳翊	多B
肌力 滿	基礎重訓		11:00-11:55		-	-	Zoe	體能
兒童 滿	兒童羽球團體班	12:00~13:30	-	-	世豪	球場		
兒童 滿	兒童羽球團體班	13:00~14:30	-	-	俊逸	球場		
舞蹈 滿	新古典舞	14:00-15:25	\$1,350	\$320	宥惠	韻B		
羽球 滿	成人羽球團體班	15:00~17:00	-	-	俊逸	球場		
有氧 滿	ZUMBA	15:50-16:45	\$900	\$210	尤雪	韻A		
兒童 滿	兒童羽球團體班	17:00~18:30	-	-	俊逸	球場		
空瑜	親子空中瑜珈	18:30-19:25	\$1,750	\$400	甜甜	多C		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	19:00-19:55	\$900	\$210	金華	韻B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55	\$900	\$210	靜馨	韻A		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈	20:00-20:55	\$900	\$210	金華	韻B		
肌力	基礎重訓	20:00-20:55	\$1,500	\$350	Hao	體能		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日	09:00-09:55	5	\$750	\$180	靜馨	韻B
空瑜	空中瑜珈		09:00-09:55		\$1,500	\$350	Shelley	多C
TRX	懸吊與肌力		09:00-09:55		\$1,250	\$300	將將	多B
飛輪	基礎飛輪		10:00-10:50		\$750	\$180	Rody	飛輪
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		\$750	\$180	將將	韻A
空瑜	空中瑜珈		10:00-10:55		\$1,500	\$350	Shelley	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00-10:55		\$750	\$180	靜馨	韻B
兒童	兒童街舞		10:00-10:55		\$750	\$180	淳翊	多A
肌力 滿	基礎重訓		11:00-11:55		-	-	將將	體能
兒童 滿	兒童羽球團體班		13:00~14:30		-	-	世豪	球場
肌力	基礎重訓	14:00-14:55	\$1,500	\$350	將將	體能		
TRX	TRX曲線雕塑	14:30-15:25	\$1,500	\$350	Kiwi	多B		
兒童 滿	兒童羽球團體班	15:00~17:00	-	-	俊逸	球場		
兒童 滿	兒童羽球團體班	17:00~18:30	-	-	俊逸	球場		
兒童 滿	兒童羽球團體班	17:00~19:00	-	-	俊逸	球場		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	\$1,750	\$400	小左	多C		

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費  
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

另有週一至週四