

# 5-6月開課表

**\*第三堂課以前可接受插班報名**

**\*9:00歡樂賣來場 5/3停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	一	08:00-08:55	芳香晨喚瑜珈	靜馨	9	1080	150	韻律教室B	
舞蹈		09:00-10:25	*歡樂賣來場	凡凡	8	1440	200	多功能教室B	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷	9	1350	180	韻律教室B	
TRX		10:00-10:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi		2250	300	多功能教室A	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Grace		1080	150	韻律教室A	
舞蹈		11:00-12:25	韓風MV熱舞	Grace		1620	200	韻律教室A	
肌力		12:10-13:05	基礎壺鈴	蔣蔣		2250	300	體能教室	
瑜珈		13:30-14:25	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		1080	150	韻律教室B	
有氧		18:00-18:55	ZUMBA	Poca		1350	180	韻律教室A	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		1350	180	韻律教室B	
肌力		19:00-19:55	綜合健身CROSS FIT-進階班	孫駿		2250	300	體能教室	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活-進階	金華		1350	180	韻律教室B	
有氧		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca		1350	180	韻律教室A	
TRX		19:00-19:55	TRX懸吊訓練	Mac		2700	350	多功能教室A	
瑜珈		19:00-19:55	陰陽瑜珈	Ava		1350	180	多功能教室B	
技擊		20:00-20:55	健身拳擊-進階班	孫駿		1620	200	多功能教室B	
瑜珈		20:00-20:55	多元化瑜珈	明穗		1350	180	韻律教室B	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	Eric		1350	180	韻律教室A	
肌力	一、五	20:00-20:55	女性基礎肌力	中心師資		17	4250	300	多功能教室A

**\*9:00爵士舞 10:45新古典舞 5/4停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	二	09:00-09:55	ZUMBA	Grace	9	1080	150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	健康舒活	金華	1080	150	多功能教室A		
舞蹈		09:00-10:25	*爵士舞	凡凡	8	1440	200	多功能教室B	
技擊		10:00-10:55	防身太極	陳忠山	9	1080	150	多功能教室A	
瑜珈		10:30-11:25	瑜珈輪	Ivy	1350	180	多功能教室B	滿	
舞蹈		10:45-12:10	*新古典舞	凡凡	8	1440	200	韻律教室A	
瑜珈		11:00-11:55	舒緩瑜珈	Fanny	9	1080	150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	Ivy		2700	350	多功能教室B	
空瑜		13:00-13:55	空中瑜珈	Ivy		2700	350	多功能教室B	
舞蹈		13:30-14:55	中東肚皮舞-進階班	宜君		1620	200	韻律教室B	
有氧		14:50-15:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪		1080	150	韻律教室A	
飛輪		15:00-15:50	入門飛輪	Ling		1080	150	飛輪教室	
瑜珈		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雪		1080	150	韻律教室A	
瑜珈		16:00-16:55	多元化瑜珈	明穗		1080	150	韻律教室B	
瑜珈		17:30-18:25	入門瑜珈	小穎		1350	180	韻律教室B	
瑜珈		18:00-18:55	多元化瑜珈	明穗		1350	200	韻律教室A	
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	Ivy		3150	400	多功能教室B	滿
飛輪		18:00-18:50	完美體態飛輪	Ling		1620	200	飛輪教室	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy		3150	400	多功能教室B	滿
飛輪		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling		1620	200	飛輪教室	
有氧		19:00-19:55	ZUMBA	尤雪		1350	180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		1350	180	多功能教室A	
肌力		19:00-19:55	基礎重訓	Zoe		2250	300	體能教室	滿
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華	1350	180	多功能教室A		
有氧		20:00-20:55	iPARTY愛派對有氧	尤雪	1350	180	韻律教室A		
瑜珈		20:00-20:55	中階瑜珈	Cindy	1350	180	韻律教室B		
飛輪		20:00-20:50	享瘦飛輪	Monkey	1620	200	飛輪教室		

**\*9:00瑜珈提斯 5/5停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	三	08:00-08:55	晨光瑜珈	明穗	9	1080	150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗	1080	150	韻律教室B		
瑜珈		09:00-09:55	*瑜珈提斯	凡凡	8	960	150	韻律教室A	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Eric	9	1080	150	多功能教室B	
肌力		10:00-10:55	基礎重訓	Ruby		1800	250	體能教室	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		1350	180	韻律教室B	
飛輪		10:00-10:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi		1080	150	飛輪教室	
舞蹈		10:00-11:25	中東肚皮舞-進階班	宜君		1620	200	韻律教室A	
TRX		11:00-11:55	TRX全方位訓練	Kiwi		2250	300	多功能教室B	
瑜珈		15:00-15:55	修復瑜珈	小廷		1080	150	韻律教室B	
瑜珈		15:00-15:55	多元化瑜珈	明穗		1080	150	韻律教室A	
瑜珈		17:00-17:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		1080	150	韻律教室B	
空瑜		17:00-17:55	基礎空中瑜珈	派派		2700	350	多功能教室B	
肌力		17:00-17:55	基礎綜合肌力	Hao&Jim		1800	250	體能教室	
羽球		17:00-19:00	成人羽球團體班	廷安		3600	450	綜合球場	
瑜珈		17:30-18:25	瑜珈健康GO	Fanny		1350	180	韻律教室A	
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓-進階班	Zoe		2250	300	體能教室	
飛輪		18:00-18:50	進階飛輪	Kiwi		1620	200	飛輪教室	
空瑜		18:00-18:55	基礎空中瑜珈	派派		3150	400	多功能教室B	滿
TRX		18:00-18:55	進階TRX	Mac		2700	350	多功能教室A	
才藝		18:30-19:25	柔力球成人樂樂班	Sharen	1620	200	韻律教室A		
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	勇勇	3150	400	多功能教室B		
瑜珈		19:00-19:55	心流瑜珈	巧純	1350	180	韻律教室B		
肌力		19:00-19:55	基礎重訓	Zoe	2250	300	體能教室	滿	
飛輪		19:00-19:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi	1620	200	飛輪教室		
瑜珈		20:00-20:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨	1350	180	韻律教室B		
飛輪		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	1620	200	飛輪教室		
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵	3600	450	綜合球場	滿	
有氧			21:00-21:55	Strong Nation	Eric	1350	180	韻律教室A	

**\*13:00新古典舞-進階班 5/6停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
舞蹈	四	09:00-10:25	韓風MV熱舞	Grace	8	1440	200	韻律教室B	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Nelly		960	150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		960	150	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	Strong Nation	Eric		960	150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX基礎全方位訓練	Kiwi		2000	300	多功能教室A	滿
瑜珈		10:30-11:25	瑜珈提斯	尤雪		960	150	多功能教室B	
舞蹈		11:00-11:55	現代舞	Judy		960	150	韻律教室B	
有氧		11:00-11:55	ZUMBA	Grace		960	150	韻律教室A	
舞蹈		13:00-14:25	*新古典舞-進階班	凡凡	7	1260	200	韻律教室A	
有氧		14:50-15:45	ZUMBA	尤雪		960	150	韻律教室A	
空瑜		17:30-18:25	空中瑜珈	Ivy		2800	400	多功能教室B	滿
飛輪		18:00-18:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi		1440	200	飛輪教室	
肌力		18:00-18:55	基礎重量訓練	Ray		2000	300	體能教室	滿
有氧		18:00-18:55	節奏有氧	Betty		1200	180	韻律教室B	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲		1200	180	韻律教室A	
瑜珈		18:30-19:55	基礎瑜珈	Ivy		8	1800	275	多功能教室B
瑜珈		19:00-19:55	輕伸展瑜珈	雅芝	1200		180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華	1200		180	韻律教室B	
TRX		19:00-19:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi	2400		350	多功能教室A	滿
TRX		20:00-20:55	TRX全方位訓練	Kiwi	2400		350	多功能教室A	
空瑜		20:00-20:55	基礎空中瑜珈	軒軒	2800		400	多功能教室B	
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華	1200		180	韻律教室B	

**\*9:00新古典舞 5/7停課一次 \*20:00成人羽球團體班 6/4停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註	
瑜珈	五	08:00-08:55	健康舒活	金華	8	960	150	韻律教室B		
空瑜		09:00-09:55	基礎空中瑜珈	Aya		2400	350	多功能教室B		
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		960	150	韻律教室B		
飛輪		09:00-09:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi		960	150	飛輪教室		
舞蹈		09:00-10:25	*新古典舞	凡凡	7	1260	200	韻律教室A		
肌力		10:00-10:55	UA Training全方位體能訓練課程	Kiwi		1600	250	多功能教室B		
有氧		10:00-10:55	iPARTY愛派對有氧	尤雪		960	150	韻律教室B		
空瑜		12:30-13:25	空中瑜珈	Ivy		2400	350	多功能教室B		
空瑜		13:30-14:25	空中瑜珈	Ivy	2400	350	多功能教室B			
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	Tilly	2800	400	多功能教室B			
飛輪		18:00-18:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	1440	200	飛輪教室			
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華	8	1200	180	韻律教室B		
肌力		18:00-18:55	燃脂肌力	Hao&Jim		2000	300	體能教室		
技擊		19:00-19:55	健身拳擊ThumpBoxing	小馬		1440	200	韻律教室A		
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		1200	180	韻律教室B		
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Tilly	2800	400	多功能教室B			
舞蹈		19:00-19:55	舞感養成	Blackie	1200	180	多功能教室A			
肌力		20:00-20:55	綜合健身CROSS FIT-進階班	孫駿	2000	300	體能教室			
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric	1200	180	韻律教室A			
羽球		20:00-22:00	*成人羽球團體班	慈涵	7	2800	450	綜合球場		
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	婷婷		8	2800	400	多功能教室B	
肌力		一、五	20:00-20:55	女性基礎肌力	中心師資	17	4250	300	多功能教室A	
空瑜		五	21:00-21:55	空中瑜珈	婷婷	8	2800	400	多功能教室B	
有氧			21:00-21:55	Strong Nation	Eric		1200	180	韻律教室A	

**\*9:00兒童舞動爵士 5/1停課一次 \*10:00兒童羽球團體班 6/5停課一次**

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
TRX	六	09:00-09:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi	9	2250	300	多功能教室B	滿
瑜珈		09:00-09:55	修復瑜珈-進階班	小廷		1080	150	韻律教室B	
兒童		09:00-09:55	*兒童舞動爵士	凡凡	8	960	150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		1080	150	多功能教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷	9	1080	150	韻律教室B	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Yolanda		1080	150	韻律教室A	
兒童		10:00-12:00	*兒童羽球團體班	世豪	8	3600	500	綜合球場	
飛輪		10:00-10:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi		1080	150	飛輪教室	滿
兒童		11:00-11:55	兒童街舞	Blackie	9	1080	150	韻律教室B	
TRX		12:30-13:25	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi		9	2700	350	多功能教室B
飛輪		14:00-15:30	基礎肌力&飛輪	Kiwi	18	900	無單堂體驗	飛輪教室	滿
瑜珈		14:50-15:45	皮拉提斯	勇勇		9	1350	180	韻律教室A
有氧		15:50-16:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪	9	1350	180	韻律教室A	
瑜珈		16:30-18:00	哈達瑜珈	Ava		18	900	無單堂體驗	韻律教室B
兒童		18:00-18:55	兒童空中瑜珈	派派	9	3150	400	多功能教室B	
瑜珈		19:00-19:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		1350	180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		1350	180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		1350	180	韻律教室A	
瑜珈		20:00-20:55	基礎空中瑜珈	軒軒		3150	400	多功能教室B	

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	日	09:00-09:55	舞動有氧&核心	將將	9	1080	150	韻律教室A	
空瑜		09:00-09:55	空中瑜珈	婷婷		2700	350	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	燃脂有氧&肌力	將將		1080	150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis	9	1080	150	韻律教室B	
空瑜		10:00-10:55	空中瑜珈	Ivy		2700	350	多功能教室B	
肌力		11:00-11:55	基礎壺鈴	將將		2250	300	體能教室	
空瑜		11:00-11:55	基礎空中瑜珈	勇勇	18	2700	350	多功能教室B	
兒童		13:30-15:30	兒童籃球團體班	King教練團		4050	500	綜合球場	
飛輪		14:00-15:30	基礎肌力&飛輪	Kiwi		900	無單堂體驗	飛輪教室	滿
瑜珈		16:30-18:00	哈達瑜珈	Ava	18	900	無單堂體驗	韻律教室B	滿
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	勇勇		3150	400	多功能教室B	
空瑜		20:00-20:55	基礎空中瑜珈	派派		9	3150	400	多功能教室B
舞蹈		20:00-20:55	舞感養成	Blackie	1350		180	韻律教室B	
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric	1350		180	韻律教室A	