

11, 12月開課表

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	香氛晨練瑜珈	靜馨	9	\$1,080	\$150	韻律教室A	
舞蹈		09:00-10:30	歡樂宵萊塢	凡凡		\$1,620	\$200	多功能教室B	
有氧		09:00-09:55	拳擊有氧	Yama		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Grace		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX+HITT高強度肌力訓練	Kiwi		\$2,250	\$300	多功能教室A	
有氧		11:00-11:55	拳擊有氧	Yama		\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		\$2,700	\$350	多功能教室B	
瑜珈		13:30-14:25	全方位能量瑜珈	靜馨		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		14:30-15:25	TRX懸吊訓練	Kevin		\$2,250	\$300	多功能教室B	
有氧		18:00-18:55	ZUMBA	Eric		\$1,350	\$180	韻律教室A	
TRX		18:00-18:55	TRX懸吊訓練	Iris		\$2,700	\$350	多功能教室B	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活-進階	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
有氧		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca		\$1,350	\$180	韻律教室A	滿
TRX		19:00-19:55	TRX懸吊訓練	Mac		\$2,700	\$350	多功能教室B	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	Eric		\$1,350	\$180	韻律教室A	
有氧		20:00-20:55	Barre芭蕾雕塑	Tilly		\$1,350	\$180	韻律教室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	二	09:00-09:55	ZUMBA	Grace	9	\$1,080	\$150	韻律教室A	
舞蹈		09:00-10:30	爵士舞	凡凡		\$1,620	\$200	韻律教室B	
瑜珈		11:00-11:55	舒緩瑜珈	筱晴		\$1,080	\$150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
空瑜		13:00-13:55	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
舞蹈		13:30-15:00	中東肚皮舞-進階班	宜君		\$1,620	\$200	韻律教室B	
有氧		14:50-15:45	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
飛輪		15:00-15:50	入門飛輪	Ling		\$1,080	\$150	飛輪教室	
瑜珈		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		17:30-18:25	入門瑜珈	小穎		\$1,350	\$180	韻律教室B	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲		\$1,350	\$180	韻律教室A	
飛輪		18:00-18:50	完美體態飛輪	Ling		\$1,620	\$200	飛輪教室	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	滿
飛輪		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling		\$1,620	\$200	飛輪教室	
有氧		19:00-19:55	ZUMBA	尤雲		\$1,350	\$180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	多功能教室A	
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	多功能教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	
有氧		20:00-20:55	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$1,350	\$180	韻律教室A	
瑜珈		20:00-20:55	中階瑜珈	Cindy		\$1,350	\$180	韻律教室B	
有氧	21:00-21:55	拳擊有氧	Yama	\$1,350	\$180	韻律教室A			

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	明種	9	\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明種		\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	瑜珈提斯	凡凡		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
瑜珈		10:00-10:55	皮拉提斯	小穎		\$1,080	\$150	韻律教室A	
飛輪		10:00-10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi		\$1,080	\$150	飛輪教室	
TRX		11:10-12:05	TRX懸吊訓練	Kevin		\$2,250	\$300	多功能教室B	
舞蹈		14:15-15:40	中東肚皮舞-進階班	宜君		\$1,620	\$200	韻律教室A	
瑜珈		17:30-18:25	瑜珈健康GO	Fanny		\$1,350	\$180	韻律教室B	
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓	Zoe		\$2,250	\$300	體能教室	
飛輪		18:00-18:50	體態雕塑飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
才藝		18:40-19:35	柔力球成人樂樂班	Sharen		\$1,620	\$200	韻律教室B	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	筱晴		\$3,150	\$400	多功能教室B	滿
瑜珈		19:00-19:55	心流瑜珈	巧純		\$1,350	\$180	韻律教室A	
飛輪		19:00-19:50	進階飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
飛輪		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		\$3,600	\$450	綜合球場	滿
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴		\$3,150	\$400	多功能教室B	
有氧		21:00-21:55	Strong Nation	Eric		\$1,350	\$180	韻律教室A	

11/21前插班報名享 2人9折，4人85折

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	09:00-10:30	韓國MV熱舞	Grace	9	\$1,620	\$200	韻律教室B	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Nelly		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		\$1,080	\$150	多功能教室B	
瑜珈		10:00-10:55	瑜珈輪	Ivy		\$1,350	\$180	多功能教室B	滿
有氧		10:00-10:55	Strong Nation	Eric		\$1,080	\$150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX懸吊訓練	Kiwi		\$2,250	\$300	多功能教室A	
有氧		11:00-11:55	ZUMBA	Grace		\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy		\$2,700	\$350	多功能教室B	
有氧		14:50-15:45	ZUMBA	尤雲		\$1,080	\$150	韻律教室A	
瑜珈		15:00-15:55	修復瑜珈	小廷		\$1,080	\$150	韻律教室B	
空瑜		17:30-18:25	空中瑜珈	Ivy		\$3,150	\$400	多功能教室B	
飛輪		18:00-18:50	完美曲線飛輪	Kiwi		\$1,620	\$200	飛輪教室	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦崙		\$1,350	\$180	韻律教室A	
瑜珈		18:30-19:25	基礎瑜珈	Ivy		\$1,350	\$180	多功能教室B	滿
肌力		19:00-19:55	混合肌力	Kevin		\$2,250	\$300	體能教室	滿
飛輪		19:00-19:50	風火輪	Monkey		\$1,620	\$200	飛輪教室	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室B	
TRX		19:00-19:55	完美體態TRX	Kiwi		\$2,700	\$350	多功能教室A	滿
TRX		20:00-20:55	完美體態TRX	Kiwi		\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華		\$1,350	\$180	韻律教室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
瑜珈	五	09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗	8	\$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		09:00-10:30	新古典舞	凡凡		\$1,440	\$200	韻律教室A	
有氧		10:00-10:55	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$960	\$150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		\$2,400	\$350	多功能教室B	
空瑜		13:30-14:25	空中瑜珈	Ivy		\$2,400	\$350	多功能教室B	
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	Tilly		\$2,800	\$400	多功能教室B	
飛輪		18:00-18:50	100%完美享瘦飛輪	Kiwi		\$1,440	\$200	飛輪教室	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Tilly		\$2,800	\$400	多功能教室B	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		\$3,200	\$450	綜合球場	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	尤雲		\$1,200	\$180	韻律教室B	
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric		\$1,200	\$180	韻律教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,800	\$400	多功能教室B	
空瑜		21:00-21:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,800	\$400	多功能教室B	
有氧		21:00-21:55	Strong Nation	Eric		\$1,200	\$180	韻律教室A	

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+HITT曲線雕塑	Kiwi	8	\$2,000	\$300	多功能教室B	
瑜珈		09:00-09:55	修復瑜珈	小廷		\$960	\$150	韻律教室B	
兒童		09:00-09:55	兒童爵士舞	凡凡		\$960	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		\$960	\$150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷		\$960	\$150	韻律教室B	滿
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Yolanda		\$960	\$150	多功能教室B	
羽球		10:00-11:30	兒童羽球團體班	世豪		\$2,800	\$400	綜合球場	
飛輪		10:00-10:50	入門飛輪	Kiwi		\$960	\$150	飛輪教室	
幼兒		10:30-11:25	迷你網球	克里斯多福		\$2,000	\$300	多功能教室A	
TRX		12:30-13:25	TRX+HITT曲線雕塑	Kiwi		\$2,000	\$300	多功能教室B	滿
有氧		15:50-16:45	iPARTY愛派對有氧	尤雲		\$1,200	\$180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		\$1,200	\$180	韻律教室B	
瑜珈		20:00-20:55	美容燃脂塑形瑜珈	靜馨		\$1,200	\$180	韻律教室A	

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	\$1,080	\$150	韻律教室A	
空瑜		09:00-09:55	空中瑜珈	婷婷		\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
有氧		10:00-10:55	燃脂有氧&肌力	將將	\$1,080	\$150	韻律教室A		
瑜珈		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis	8	\$960	\$150	韻律教室B	
空瑜		10:00-10:55	空中瑜珈	Ivy	9	\$2,700	\$350	多功能教室B	滿
籃球		16:00-17:30	兒童籃球團體班	King	\$3,150	\$400	綜合球場		
有氧		20:00-20:55	拳擊有氧	Yama	\$1,350	\$180	韻律教室A		
舞蹈		20:00-20:55	URBAN DANCE	Warren	\$1,350	\$180	韻律教室B		