

# 11-12月開課表

## 110.11.01-12.31

每門課第三堂課前  
(11/15-11/21為最後插班報名週)  
皆可插班報名

●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

●疫情期間,瑜珈課程請自備瑜珈墊  
(未攜帶者本館提供租借,酌收清潔費20元/次)

:::報名需親臨本中心一樓大廳櫃檯辦理:::

課程名稱	週次	上課時間	堂數	課程費用	單堂費用	老師	教室
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00~10:55	9	\$2,250	\$300	Kiwi	多B
ZUMBA		10:00~10:55		\$1,080	\$150	Grace	韻A
韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$1,620	\$210	Grace	韻A
ZUMBA		18:00~18:55		\$1,350	\$180	Poca	韻A
健康舒活		18:00~18:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
綜合健身		19:00~19:55		\$2,250	\$300	孫駿	體能
多元化瑜珈		20:00~20:55		\$1,350	\$180	明穗	韻B
ZUMBA	二	09:00~09:55	9	\$1,080	\$150	Grace	韻A
瑜珈輪		10:00~10:55		\$1,350	\$180	Ivy	多C
空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,700	\$350	Ivy	多C
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$1,620	\$210	宜君	韻B
iPARTY愛派對有氧		14:50~15:45		\$1,080	\$150	尤雪	韻A
完美體態飛輪		15:00~15:50		\$1,080	\$150	Ling	飛輪
多元化瑜珈		16:00~16:55		\$1,080	\$150	明穗	韻B
入門瑜珈		17:30~18:25		\$1,350	\$180	小穎	韻B
完美體態飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Ling	飛輪
空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Ivy	多C
ZUMBA		19:00~19:55		\$1,350	\$180	尤雪	韻A
完美體態飛輪		19:00~19:50		\$1,620	\$210	Ling	飛輪
健康舒活		19:00~19:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
iPARTY愛派對有氧		20:00~20:55		\$1,350	\$180	尤雪	韻A
健康舒活	20:00~20:55	\$1,350	\$180	金華	韻B		
晨光瑜珈	三	09:00~09:55	9	\$1,080	\$150	明穗	韻A
快樂燃脂飛輪		10:00~10:50		\$1,080	\$150	Kiwi	飛輪
修復瑜珈		10:00~10:55		\$1,080	\$150	小廷	韻B
Boxercise舒壓拳擊		11:00~11:55		\$1,350	\$180	Kiwi	韻A
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		\$1,620	\$210	宜君	韻A
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		\$2,700	\$350	派派	多C
成人羽球團體班		17:00~19:00		\$3,600	\$450	育震	綜合球場
瑜珈健康GO		17:30~18:25		\$1,350	\$180	Fanny	韻A
基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	派派	多C
進階飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
燃脂重訓-進階班		18:00~18:55		\$2,250	\$300	Zoe	體能
柔力球成人樂樂班		18:30~19:25		\$1,620	\$210	Sharen	韻A
心流瑜珈		19:00~19:55		\$1,350	\$180	巧純	韻B
曲線雕塑飛輪		19:00~19:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
空中瑜珈		19:00~19:55		\$3,150	\$400	勇勇	多C
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
TRX完美體態		21:00~21:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B

滿

# 11-12月開課表

110.11.01-12.31

每門課第三堂課前  
(11/15-11/21為最後插班報名週)  
皆可插班報名

●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

●疫情期間,瑜珈課程請自備瑜珈墊  
(未攜帶者本館提供租借,酌收清潔費20元/次)

:::報名需親臨本中心一樓大廳櫃檯辦理:::

課程名稱	週次	上課時間	堂數	課程費用	單堂費用	老師	教室
晨光瑜珈	四	09:00~09:55	9	\$1,080	\$150	明穗	韻B
韓風MV熱舞		09:00~09:55		\$1,620	\$210	Grace	韻A
TRX懸吊訓練		10:00~10:55		\$2,250	\$300	Kiwi	多B
空中瑜珈		10:00~10:55		\$2,700	\$350	小雪	多C
瑜珈提斯		10:00~10:55		\$1,080	\$150	尤雪	韻B
ZUMBA		11:00~11:55		\$1,080	\$150	Grace	韻A
曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
滿 TRX完美體態		19:00~19:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
健康舒活		19:00~19:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
NEW 輕伸展瑜珈		19:00~19:55		\$1,350	\$180	雅芝	多C
滿 TRX完美體態		20:00~20:55		\$2,700	\$350	Kiwi	多B
健康舒活		20:00~20:55		\$1,350	\$180	金華	韻B
曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	9	\$1,080	\$150	Kiwi	飛輪
晨光瑜珈		09:00~09:55		\$1,080	\$150	明穗	韻B
新古典舞		09:00~10:25		\$1,620	\$210	Yuki	韻A
UA Training 全方位體能訓練		10:00~10:55		\$1,800	\$250	Kiwi	多B
空中瑜珈		13:30~14:25		\$2,700	\$350	Ivy	多C
快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$1,620	\$210	Kiwi	飛輪
空中瑜珈		18:00~18:55		\$3,150	\$400	Tilly	多C
Strong Nation		20:00~20:50		\$1,350	\$180	Eric	韻A
NEW 取形化意-內家形意拳	21:00~21:55	\$1,620	\$210	明德	韻B		
TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	8	\$2,000	\$300	Kiwi	多B
NEW 走圓擺扣-八卦遊身掌		09:00~09:55		\$960	\$150	明德	多C
修復瑜珈-進階班		09:00~09:55		\$960	\$150	小廷	韻B
NEW 韓風KPOP		09:00~09:55		\$960	\$150	DuoMa	韻A
ZUMBA		10:00~10:55		\$960	\$150	Yolanda	多B
滿 入門飛輪		10:00~10:50		\$960	\$150	Kiwi	飛輪
兒童舞動爵士		10:00~10:55		\$960	\$150	Yuki	韻A
修復瑜珈		10:00~10:55		\$960	\$150	小廷	韻B
兒童空中瑜珈		11:00~11:55		\$2,400	\$350	甜甜	多C
滿 基礎重訓		11:00~11:55		\$1,600	\$250	Zoe	體能
iPARTY愛派對有氧		15:50~16:45		\$1,200	\$180	尤雪	韻A
TRX懸吊訓練		16:30~17:25		\$2,400	\$350	Mac	多B
雕塑瘦身瑜珈	19:00~19:55	\$1,200	\$180	金華	韻B		
雕塑瘦身瑜珈	20:00~20:55	\$1,200	\$180	金華	韻B		
舞動有氧&核心	日	09:00~09:55	8	\$960	\$150	將將	韻A
燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$960	\$150	將將	韻A
基礎壺鈴		11:00~11:55		\$2,000	\$300	將將	體能
兒童羽球團體班		13:00~14:30		\$2,800	\$400	世豪	綜合球場
空中瑜珈		18:00~18:55		\$2,800	\$400	勇勇	多C
基礎空中瑜珈		20:00~20:55		\$2,800	\$400	派派	多C