

1-2月開課表

即日起至1/21可接受插班報名

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	7	840	150	韻律教室B	
舞蹈		09:00-10:25	歡樂寶萊塢	凡凡		1,260	200	多功能教室B	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		1,050	180	韻律教室B	滿
TRX		10:00-10:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi		1,750	300	多功能教室A	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Grace		840	150	韻律教室A	
有氧		11:00-11:55	功能性有氧	Q比		840	150	韻律教室B	
舞蹈		11:00-12:25	韓風MV熱舞	Grace		1,260	200	韻律教室A	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		2,100	350	多功能教室B	
瑜珈		13:30-14:25	全方位能量瑜珈	靜馨		840	150	韻律教室B	
TRX		14:30-15:25	TRX懸吊訓練	Kevin		1,750	300	多功能教室B	
有氧		18:00-18:55	ZUMBA	Poca		1,050	180	韻律教室A	
TRX		18:00-18:55	TRX懸吊訓練	Iris		2,100	350	多功能教室B	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		1,050	180	韻律教室B	
肌力		19:00-19:55	綜合健身CROSS FIT	孫駿		1,750	300	體能教室	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活-進階	金華		1,050	180	韻律教室B	
有氧		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca		1,050	180	韻律教室A	
TRX		19:00-19:55	TRX懸吊訓練	Mac		2,100	350	多功能教室B	
瑜珈		20:00-20:55	多元化瑜珈	明穗		1,050	180	韻律教室B	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	Eric		1,050	180	韻律教室A	
有氧		20:00-20:55	Barre芭蕾雕塑	Tilly		1,050	180	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
舞蹈	二	09:00-10:25	爵士舞	凡凡	7	1,260	200	韻律教室B	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Grace		840	150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	健康舒活	金華		840	150	多功能教室A	
瑜珈		11:30-12:25	舒緩瑜珈	Fanny		840	150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	Ivy		2,100	350	多功能教室B	
舞蹈		13:30-14:55	中東肚皮舞-進階班	宜君		1,260	200	韻律教室B	
有氧		14:50-15:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪		840	150	韻律教室A	
飛輪		15:00-15:50	入門飛輪	Ling		840	150	飛輪教室	
瑜珈		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雪		840	150	韻律教室A	
瑜珈		17:30-18:25	入門瑜珈	小穎		1,050	180	韻律教室B	
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓	Zoe		1,750	300	體能教室	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈-精緻班	邦歲		1,050	200	韻律教室A	
飛輪		18:00-18:50	完美體態飛輪	Ling		1,260	200	飛輪教室	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy		2,450	400	多功能教室B	
飛輪		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling		1,260	200	飛輪教室	
有氧		19:00-19:55	ZUMBA	尤雪		1,050	180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		1,050	180	多功能教室A	
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華		1,050	180	多功能教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	Ivy		2,450	400	多功能教室B	
有氧		20:00-20:55	iPARTY愛派對有氧	尤雪		1,050	180	韻律教室A	
才藝	20:00-21:30	劍道團體班	匡佑國	1,750	300	綜合球場			
瑜珈	20:00-20:55	中階瑜珈	Cindy	1,050	180	韻律教室B			
有氧	21:00-21:55	功能性有氧	Q比	1,050	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	明穗	8	960	150	韻律教室B		
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		960	150	韻律教室B		
瑜珈		09:00-09:55	瑜珈提斯	凡凡		960	150	韻律教室A		
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		960	150	韻律教室B		
飛輪		10:00-10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi		960	150	飛輪教室		
TRX		11:10-12:05	TRX懸吊訓練	Kevin		2,000	300	多功能教室B		
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈-精緻班	邦歲		1,200	200	韻律教室A		
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓	Zoe		2,000	300	體能教室		
飛輪		18:00-18:50	體態雕塑飛輪	Kiwi		1,440	200	飛輪教室		
才藝		18:40-19:35	柔力球成人樂樂班	Sharen		1,440	200	韻律教室B		
有氧		19:00-19:55	功能性有氧	Q比		1,200	180	多功能教室A		
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	筱晴		2,800	400	多功能教室B		
瑜珈		19:00-19:55	心流瑜珈	巧純		1,200	180	韻律教室A		
飛輪		19:00-19:50	進階飛輪	Kiwi		1,440	200	飛輪教室		
瑜珈		20:00-20:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		1,200	180	韻律教室A		
飛輪		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi		1,440	200	飛輪教室		
羽球		20:00-22:00	*成人羽球團體班	慈涵		7	2,800	450	綜合球場	滿
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴		8	2,800	400	多功能教室B	
有氧		21:00-21:55	Strong Nation	Eric		8	1,200	180	韻律教室A	

*「成人羽球團體班」2/10(三)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	7	1,260	200	韻律教室B	
有氧		09:00-09:55	ZUMBA	Nelly		840	150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		840	150	多功能教室B	
瑜珈		10:00-10:55	瑜珈輪	Ivy		1,050	180	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	Strong Nation	Eric		840	150	韻律教室A	
TRX		10:00-10:55	TRX懸吊訓練	Kiwi		1,750	300	多功能教室A	
有氧		11:00-11:55	ZUMBA	Grace		840	150	韻律教室B	
空瑜		11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy		2,100	350	多功能教室B	
舞蹈		13:00-14:25	新古典舞-進階班	凡凡		1,260	200	韻律教室A	
舞蹈		14:00-15:25	中東肚皮舞-進階班	宜君		1,260	200	多功能教室A	
有氧		14:50-15:45	ZUMBA	尤雪		840	150	韻律教室A	
瑜珈		15:00-15:55	修復瑜珈	小廷		840	150	韻律教室B	
空瑜		17:30-18:25	空中瑜珈	Ivy		2,450	400	多功能教室B	
飛輪		18:00-18:50	完美曲線飛輪	Kiwi		1,260	200	飛輪教室	
有氧		18:00-18:55	節奏有氧	Betty		1,050	180	韻律教室B	
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲		1,050	180	韻律教室A	
瑜珈		18:30-19:55	基礎瑜珈	Ivy		1,575	275	多功能教室B	滿
技擊		19:00-19:55	修身拳擊	Rachel		1,260	200	韻律教室A	
肌力		19:00-19:55	混合肌力	Kevin		1,750	300	體能教室	滿
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		1,050	180	韻律教室B	
TRX	19:00-19:55	完美體態TRX	Kiwi	2,100	350	多功能教室A			
TRX	20:00-20:55	完美體態TRX	Kiwi	2,100	350	多功能教室B			
瑜珈	20:00-20:55	健康舒活	金華	1,050	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	
瑜珈		09:00-09:55	健康舒活	金華		960	150	多功能教室A	
飛輪		09:00-09:55	曲線雕塑飛輪	Kiwi	7	960	150	飛輪教室	
舞蹈		09:00-10:25	*新古典舞	凡凡		1,260	200	韻律教室A	
肌力		10:00-10:55	全方位體能訓練課程	Kiwi	8	1,600	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		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴	8	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	
羽球		18:00~20:00	成人羽球團體班	廷安	8	3,200	450	綜合球場	
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	8	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	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華	8	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	
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	尤雪	8	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	8	2,800	400	多功能教室B	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		3,200	450	綜合球場	
空瑜		21:00-21:55	空中瑜珈	婷婷	8	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	

*「新古典舞」1/1(五)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	8	2,000	300	多功能教室B	滿
瑜珈		09:00-09:55	修復瑜珈-進階班	小廷		960	150	韻律教室B	
兒童		09:00-09:55	*兒童舞動爵士	凡凡	7	840	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-精緻班	小廷	8	1,200	180	韻律教室B	
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Yolanda		960	150	多功能教室B	
兒童		10:00-11:30	兒童羽球團體班	世豪	8	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	8	2,000	300	多功能教室A	
TRX		12:30-13:25	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi		2,000	350	多功能教室B	
TRX		15:30-16:25	TRX懸吊訓練	Mac	8	2,400	350	多功能教室B	
有氧		15:50-16:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪		1,200	180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	雕塑瘦身瑜珈	金華	8	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			

*「兒童舞動爵士」1/2(六)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	日	09:00-09:55	舞動有氧&核心	將將	8	960	150	韻律教室A	
空瑜		09:00-09:55	空中瑜珈	婷婷		2,400	350	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	燃脂有氧&肌力	將將		960	150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis		960	150	韻律教室B	
空瑜		10:00-10:55	空中瑜珈	Ivy		2,400	350	多功能教室B	
肌力		11:00-11:55	基礎壺鈴	將將		2,000	300	體能教室	滿
空瑜		11:00-11:55	空中瑜珈	勇勇		2,400	350	多功能教室B	滿
有氧		20:00-20:55	功能性有氧	Q比		1,200	180	韻律教室A	
舞蹈	20:00-20:55	URBAN DANCE	Warren	1,200	180	韻律教室B			