

# 10月

## 單月新課表



### 優惠一

2人9折，4人85折  
(1人報名多堂也享有此優惠)

### 優惠二

報名**新+舊**課程，舊課享**6折**優惠  
(限同一人，且新舊課必須為同一類別)

報名期間：**9/16-9/29** \*各項優惠不得合併使用



類別1：飛輪、有氧、瑜珈、舞蹈、技擊、才藝

類別2：TRX、肌力、空瑜、兒童、幼兒、球類

New	課名	星期	上課時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
	ZUMBA	一	18:00-18:55	4	\$600	\$180	Eric
	節奏有氧	四	18:00-18:55	5	\$750	\$180	Betty
	節奏有氧	六	16:00-16:55	5	\$750	\$180	Betty
	熱舞派對	三	09:00-09:55	4	\$480	\$150	小穎
	國際標準拉丁舞		18:00-18:55		\$600	\$180	Mike
	芳心瑜珈	一	15:50-16:45	4	\$480	\$150	燕萍
	皮拉提斯	三	10:00-10:55	4	\$480	\$150	小穎
	芳心瑜珈	五	15:50-16:45	5	\$600	\$150	燕萍
	陳氏太極拳	五	11:00-11:55	5	\$600	\$150	陳忠山
	TRX懸吊訓練	一	09:00-09:55	4	\$1,000	\$300	Yoko
	TRX核心訓練	五	19:00-19:55	5	\$1,500	\$350	Mac
	減脂壺鈴	日	19:00-19:55	4	\$1,400	\$400	Mac
	壺鈴肌力		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Mac
	兒童桌球團體班(7-12歲)	二	18:30-20:00	4	\$1,000	\$300	小黑
	兒童足球團體班(7-12歲)	三	18:30-20:00	4	\$1,400	\$400	溫小黑
	兒童羽球團體班(7-12歲)	五	17:30-19:00	5	\$1,750	\$400	延安
	兒童網球(7-10歲)	六	14:50-15:45	5	\$1,250	\$300	Jason
	兒童拉丁舞(7-12歲)		15:50-16:45		\$1,250	\$300	Mike
	兒童網球(7-10歲)	日	09:00-09:55	4	\$800	\$250	Jason
	兒童羽球團體班(7-12歲)		13:00-14:30		\$1,400	\$400	世豪
	兒童羽球團體班(7-12歲)		14:30-16:00		\$1,400	\$400	育震

# 10月

## 單月舊課表

### 報名新+舊課程，舊課享6折優惠

(限同一人，且新舊課必須為同一類別)

此區為舊課區，亦享有2人9折、4人85折優惠

課程類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	
TRX	TRX懸吊訓練	一	14:30-15:25	4	\$1,000	\$300	Kevin	
	TRX懸吊訓練		18:00-18:55		\$1,200	\$350	Iris	
	TRX懸吊訓練		19:00-19:55		\$1,200	\$350	Mac	
	TRX	TRX懸吊訓練	二	10:00-10:55	4	\$1,000	\$300	Kevin
	TRX	TRX懸吊訓練	三	11:10-12:05	4	\$1,000	\$300	Kevin
	TRX	TRX懸吊訓練	四	10:00-10:55	5	\$1,250	\$300	Kiwi
	TRX	TRX完美體態		20:00-20:55		\$1,500	\$350	Kiwi
	TRX	TRX+HIIT曲線雕塑	六	12:30-13:25	5	\$1,500	\$350	Kiwi
幼兒	幼兒綜合體能	二	19:00-19:55	4	\$1,200	\$350	大江	
	迷你網球	六	10:30-11:25	5	\$1,250	\$300	克里斯多福	
球類	成人羽球團體班	五	20:00-22:00	5	\$2,000	\$450	慈涵	
肌力	XCO燃脂肌力雕塑	六	13:00-13:55	5	\$1,250	\$300	沁怡	
空瑜	空中瑜珈	二	11:30-12:25	4	\$1,200	\$350	Ivy	
	空中瑜珈		13:00-13:55		\$1,200	\$350	Ivy	
	空中瑜珈		20:00-20:55		\$1,400	\$400	Ivy	
	空中瑜珈	三	19:00-19:55	4	\$1,400	\$400	筱晴	
	空中瑜珈	四	11:00-11:55	5	\$1,500	\$350	Ivy	
	空中瑜珈		17:30-18:25		\$1,750	\$400	Ivy	
	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		\$1,750	\$400	筱晴	
	空中瑜珈	五	11:30-12:25	5	\$1,500	\$350	筱晴	
	空中瑜珈		13:30-14:25		\$1,500	\$350	Ivy	
	空中瑜珈		14:30-15:25		\$1,500	\$350	Ivy	
	空中瑜珈		18:00-18:55		\$1,750	\$400	Tilly	
	基礎空中瑜珈		21:00-21:55		\$1,750	\$400	婷婷	
	兒童	兒童籃球團體班	日	16:00-17:30	4	\$1,400	\$400	King
	有氧	ZUMBA	一	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Grace
拳擊有氧		11:00-11:55		\$480		\$150	Yama	
ZUMBA		20:00-20:55		\$600		\$180	Eric	
ZUMBA		二	09:00-09:55	4	\$480	\$150	Grace	
iPARTY愛派對有氧			14:50-15:45		\$480	\$150	尤雪	
ZUMBA			19:00-19:55		\$600	\$180	尤雪	
iPARTY愛派對有氧			20:00-20:55		\$600	\$180	尤雪	
拳擊有氧			21:00-21:55		\$600	\$180	Yama	
Strong Nation			21:00-21:55		\$600	\$180	Eric	
派對有氧		四	09:00-09:55	5	\$600	\$150	Nelly	
Strong Nation			10:00-10:55		\$600	\$150	Eric	
ZUMBA			11:00-11:55		\$600	\$150	Grace	
ZUMBA			14:50-15:45		\$600	\$150	尤雪	
iPARTY愛派對有氧			10:00-10:55		\$600	\$150	尤雪	
ZUMBA		五	18:00-18:55	5	\$750	\$180	Yolanda	
燃脂有氧			20:00-20:55		\$750	\$180	小宇	
Strong Nation			20:00-20:55		\$750	\$180	Eric	
Strong Nation			21:00-21:55		\$750	\$180	Eric	
ZUMBA			六		10:00-10:55	5	\$600	\$150
iPARTY愛派對有氧		15:50-16:45		\$750	\$180		尤雪	
iPARTY愛派對有氧		09:00-09:55		\$480	\$150		將將	
才藝		燃脂有氧(基礎班)	日	10:00-10:55	4	\$480	\$150	將將
		拳擊有氧		20:00-20:55		\$600	\$180	Yama
		柔力球成人樂樂班		三		18:40-19:35	4	\$600

# 此區為舊課區，亦享有2人9折、4人85折優惠

課程類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師
飛輪	入門飛輪	二	15:00-15:50	4	\$480	\$150	Ling
	完美體態飛輪		18:00-18:50		\$720	\$200	Ling
	完美體態飛輪		19:00-19:55		\$720	\$200	Ling
	基礎飛輪		21:00-21:55		\$720	\$200	Monkey
	基礎訓練飛輪	三	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Kiwi
	體態雕塑飛輪		18:00-18:55		\$720	\$200	Kiwi
	進階飛輪		19:00-19:55		\$720	\$200	Kiwi
	快樂燃脂飛輪		20:00-20:55		\$720	\$200	Kiwi
	完美曲線飛輪	四	18:00-18:50	5	\$900	\$200	Kiwi
	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	5	\$600	\$150	Kiwi
	100%完美享瘦飛輪		18:00-18:50		\$900	\$200	Kiwi
	入門飛輪	六	10:00-10:50	5	\$600	\$150	Kiwi
	瑜珈	香氛晨練瑜珈	一	08:00-08:55	4	\$480	\$150
修復瑜珈		10:00-10:55		\$480		\$150	小廷
全方位能量瑜珈		13:30-14:25		\$480		\$150	靜馨
健康舒活		18:00-18:55		\$600		\$180	金華
健康舒活		19:00-19:55		\$600		\$180	金華
瑜珈提斯		二	10:00-10:55	4	\$480	\$150	吉鵝
舒緩瑜珈			11:00-11:55		\$480	\$150	吉鵝
瑜珈提斯			15:50-16:45		\$480	\$150	尤雪
入門瑜珈			17:30-18:25		\$600	\$180	小穎
健康舒活			19:00-19:55		\$600	\$180	金華
健康舒活		三	20:00-20:55	4	\$600	\$180	金華
中階瑜珈			20:00-20:55		\$600	\$180	Cindy
晨光瑜珈			09:00-09:55		\$480	\$150	明穗
基礎極球瑜珈提斯		三	09:00-09:55	4	\$480	\$150	凡凡
修復瑜珈			10:00-10:55		\$480	\$150	小廷
瑜珈健康GO			17:30-18:25		\$600	\$180	Fanny
心流瑜珈			19:00-19:55		\$600	\$180	巧純
晨光瑜珈		四	09:00-09:55	5	\$600	\$150	明穗
瑜珈輪			10:00-10:55		\$750	\$180	Ivy
修復瑜珈			15:00-15:55		\$600	\$150	小廷
多元化瑜珈			18:00-18:55		\$750	\$180	明穗
健康舒活			19:00-19:55		\$750	\$180	金華
健康舒活		五	20:00-20:55	5	\$750	\$180	Kevin
晨光瑜珈			08:00-08:55		\$600	\$150	明穗
健康舒活			18:00-18:55		\$750	\$180	金華
健康舒活		六	19:00-19:55	5	\$750	\$180	金華
芳香燃脂塑形瑜珈			10:00-10:55		\$600	\$150	靜馨
修復瑜珈			10:00-10:55		\$600	\$150	小廷
雕塑瘦身瑜珈			19:00-19:55		\$750	\$180	金華
雕塑瘦身瑜珈		日	20:00-20:55	4	\$750	\$180	金華
美容燃脂塑形瑜珈			20:00-20:55		\$750	\$180	靜馨
基礎瑜珈		日	10:00-10:55	4	\$480	\$150	Janis
孕婦瑜珈	11:00-11:55		\$480		\$150	Janis	
舞蹈	歡樂賣菜塢	一	09:00-10:30	4	\$720	\$200	凡凡
	Barre芭蕾雕塑		20:00-20:55		\$600	\$180	Tilly
	爵士舞	二	09:00-10:30	4	\$720	\$200	凡凡
	中東肚皮舞		13:30-15:00		\$720	\$200	宜君
	流行MV舞蹈	三	18:00-18:55	4	\$600	\$180	邦威
	中東肚皮舞		14:15-15:40		\$720	\$200	宜君
	流行MV舞蹈	四	18:00-18:55	5	\$750	\$180	邦威
	新古典舞	五	09:00-10:30	5	\$900	\$200	凡凡
	兒童爵士舞	六	09:00-09:55	5	\$600	\$150	凡凡
	URBAN DANCE	日	20:00-20:55	4	\$600	\$180	Warren