

10月開課表

10.01 ————— 10.31



第一堂課前皆可插班

未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室		
肌力	 基礎心肺肌力養成班	一	09:00~09:55	4	\$ 1,200	\$350	Grace	韻A		
有氧	 ZUMBA		10:00~10:55		\$ 720	\$210	Grace	韻A		
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 720	\$210	靜馨	韻B		
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00~10:55		\$ 1,200	\$350	Kiwi	多B		
空瑜	NEW 基礎空中瑜珈		10:00~10:55		\$ 1,200	\$350	駒駒	多C		
TRX	TRX懸吊訓練		11:00~11:55		\$ 1,200	\$350	Kiwi	多B		
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00~12:25		\$ 1,080	\$320	Grace	韻A		
瑜珈	進階瑜珈		13:30~14:25		\$ 720	\$210	靜馨	韻B		
瑜珈	基礎瑜珈		19:00~19:55		\$ 840	\$260	Savannah	韻B		
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,400	\$400	Sunny	多C		
瑜珈	多元瑜珈		20:00~20:55		\$ 840	\$260	Savannah	韻B		
有氧	 ZUMBA		二		09:00~09:55	5	\$ 900	\$210	Grace	韻A
瑜珈	皮拉提斯				09:00~09:55		\$ 900	\$210	Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈	09:00~09:55		\$ 1,500	\$350		Sunny	多C		
舞蹈	新古典舞-樂齡班	10:00~11:25		\$ 1,350	\$320		宥惠	韻B		
羽球	成人羽球團體班	13:00~15:00		\$ 2,000	\$450		建靈	球場		
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30~14:55		\$ 1,350	\$320		宜君	韻B		
瑜珈	入門瑜珈	17:30~18:25		\$ 1,050	\$260		小穎	韻A		
瑜珈	芳香瑜珈提斯	18:00~18:55		\$ 1,050	\$260		靜馨	韻B		
瑜珈	NEW 脈輪瑜珈	18:00~18:55		\$ 1,050	\$260		明穗	多A		
TRX	TRX懸吊訓練	18:30~19:25		\$ 1,750	\$400		Kiwi	多B		
飛輪	完美體態飛輪	19:00~19:50		\$ 1,050	\$260		Ling	飛輪		
有氧	 ZUMBA	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		金華	多A		
舞蹈	NEW 舞感養成	19:00~19:55	\$ 1,050	\$260	貝瑪	韻B				
肌力	UA Training 全方位體能訓練	三	19:30~20:25	5	\$ 1,750	\$400	Kiwi	多B		
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,050	\$260	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活		20:00~20:55		\$ 1,050	\$260	金華	多A		
肌力	 基礎心肺肌力養成班		09:00~09:55		\$ 1,500	\$350	Grace	韻A		
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00~10:50		\$ 900	\$210	Kiwi	飛輪		
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 900	\$210	靜馨	韻B		
瑜珈	墊上核心		11:00~11:55		\$ 900	\$210	Viki	韻B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00~11:55		\$ 1,500	\$350	Kiwi	多B		
TRX	基礎TRX懸吊訓練		15:30~16:25		\$ 1,500	\$350	Zoe	多B		
空瑜	空中瑜珈		17:00~17:55		\$ 1,500	\$350	Aya	多C		
羽球	 成人羽球團體班		17:00~19:00		\$ 2,000	\$450	育震	球場		



當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張
彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日雙十節

10/10
(四)

- 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
- 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
- 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次
- 上課10分鐘後，便不接受報名
- 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理

10月開課表

10.01 ————— 10.31



第一堂課前皆可插班

未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室
飛輪	體態雕塑飛輪	三	18:00~18:50	5	\$ 1,050	\$260	Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,050	\$260	靜馨	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		18:00~18:55		\$ 1,750	\$400	潘婷	多C
舞蹈	單人國標拉丁舞		18:00~19:25		\$ 1,575	\$365	Anny	多A
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30~19:25		\$ 1,050	\$260	Sharen	韻A
飛輪	基礎肌力飛輪		19:00~19:50		\$ 1,050	\$260	Kiwi	飛輪
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$ 1,050	\$260	Eric	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$ 1,050	\$260	靜馨	韻B
技擊	形意、螳螂拳		19:30~20:25		\$ 1,050	\$260	明德	韻A
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		\$ 1,050	\$260	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		20:00~20:55		\$ 1,050	\$260	Eric	多B
瑜珈	肌力瑜珈		20:00~20:55		\$ 1,050	\$260	Savannah	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		20:10~21:05		\$ 1,050	\$260	靜馨	韻B
有氧	Strong Nation		21:00~21:55		\$ 1,050	\$260	Eric	韻A
TRX	TRX完美體態		21:00~21:55		\$ 1,750	\$400	Kiwi	多B
肌力	UA Training 全方位體能訓練		四		09:00~09:55	5	\$ 1,500	\$350
瑜珈	晨光瑜珈	09:00~09:55		\$ 900	\$210		明穗	韻B
空瑜	基礎空中環	09:00~09:55		\$ 2,250	\$500		魚兒	多C
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00~10:25		\$ 1,350	\$320		Grace	韻A
TRX	TRX懸吊訓練	10:00~10:55		\$ 1,500	\$350		Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00~10:55		\$ 1,500	\$350		魚兒	多C
有氧	滿 ZUMBA	11:00~11:55		\$ 900	\$210		Grace	韻A
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00~18:50		\$ 1,050	\$260		Kiwi	飛輪
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	18:00~18:55		\$ 1,050	\$260		靜馨	韻B
肌力	肌力與滾筒放鬆	18:00~18:55		\$ 1,750	\$400		YRu	多B
飛輪	基礎飛輪	19:00~19:50		\$ 1,050	\$260		Rody	飛輪
舞蹈	NEW 韓國女團MV舞蹈	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		淳翊	韻A
瑜珈	健康舒活	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		金華	多A
TRX	滿 TRX完美體態	19:00~19:55		\$ 1,750	\$400		Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		靜馨	韻B
瑜珈	基礎瑜珈	19:00~19:55		\$ 1,050	\$260		Savannah	多C
TRX	TRX完美體態	20:00~20:55	\$ 1,750	\$400	Kiwi	多B		
瑜珈	健康舒活	20:00~20:55	\$ 1,050	\$260	金華	多A		
瑜珈	流動瑜珈	20:00~20:55	\$ 1,050	\$260	Savannah	韻B		
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	4	\$ 720	\$210	Kiwi	飛輪
舞蹈	NEW 新古典舞		09:00~10:25		\$ 1,080	\$320	宥惠	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00~10:55		\$ 720	\$210	靜馨	韻B



當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張
彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日雙十節

10/10
(四)

1. 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
2. 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
3. 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次
4. 上課10分鐘後，便不接受報名
5. 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理

10月開課表

10.01 ————— 10.31



第一堂課前皆可插班

未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價	單堂價	老師	教室
瑜珈	NEW 皮拉提斯	五	11:00~11:55	4	\$ 720	\$210	Hanhan	韻B
空瑜	基礎空中瑜珈		13:30~14:25		\$ 1,200	\$350	Ivy	多C
瑜珈	樂齡瑜珈		14:30~15:55		\$ 1,080	\$320	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		\$ 840	\$210	Kiwi	飛輪
瑜珈	哈達瑜珈		18:00~18:55		\$ 840	\$260	十二月	韻B
肌力	基礎肌力		18:00~18:55		\$ 1,400	\$400	卡蘿	體能1F
有氧	ZUMBA		19:00~19:55		\$ 840	\$260	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		19:00~19:55		\$ 840	\$260	Eric	多B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	4	\$ 1,200	\$350	Kiwi	多B
飛輪	滿 入門飛輪		10:00~10:50		\$ 720	\$210	Kiwi	飛輪
有氧	NEW ZUMBA		10:00~10:55		\$ 720	\$210	毛毛	韻A
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:30~11:55		\$ 1,080	\$320	靜馨	韻B
兒童	兒童街舞(Jazz)		11:00~11:55		\$ 720	\$210	Jolin	韻A
舞蹈	Street Jazz		11:00~11:55		\$ 720	\$210	貝瑪	多B
兒童	滿 兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,800	\$500	小林	球場
羽球	滿 成人羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,600	\$450	昱程	球場
有氧	ZUMBA		15:50~16:45		\$ 840	\$260	尤雪	韻A
兒童	滿 兒童羽球精緻班		17:00~19:00		\$ 2,200	\$600	泯皓	球場
肌力	NEW 全方位親子體能訓練 *		18:00~18:55		\$ 1,400	\$400	Kiwi	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00~19:55		\$ 840	\$260	靜馨	韻A
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00~19:55		\$ 840	\$260	金華	韻B
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00~20:55		\$ 840	\$260	金華	韻B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	日	09:00~09:55	4	\$ 720	\$210	靜馨	韻B
TRX	懸吊與肌力		09:00~09:55		\$ 1,200	\$350	將將	多B
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		\$ 720	\$210	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		10:00~10:55		\$ 720	\$210	靜馨	韻B
舞蹈	KPOP舞感養成		10:00~10:55		\$ 720	\$210	偉翎	多A
瑜珈	哈達瑜珈		10:30~11:55		\$ 1,080	\$320	Janis	韻A
舞蹈	MV Dance		11:00~11:55		\$ 720	\$210	偉翎	多B
兒童	滿 兒童羽球團體班		13:00~15:00		\$ 1,800	\$500	世豪	球場
TRX	TRX曲線雕塑		14:30~15:25		\$ 1,400	\$400	Kiwi	多B
兒童	滿 兒童羽球團體班		15:00~17:00		\$ 1,800	\$500	77	球場



當天學員未到期者，可補等值課程體驗券乙張
彈性放假及國定假日日本中心不停課，如遇國定假日雙十節

10/10
(四)



注意事項

★ 親子須一起報名，小孩須8歲以上並有運動習慣

1. 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
2. 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
3. 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次
4. 上課10分鐘後，便不接受報名
5. 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理