



10月 單月開課表

第一堂課前
皆可插班唷

注意事項

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級（多退少補）
- 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
- 第1堂課前可插班，截止日如下
週一班級：10/3(一)
週二班級：10/4(二)

課程類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室
舞蹈	Jazz Dance	一	09:00-10:25	4	720	210	Yuki	韻B
TRX	滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55	5	-	300	Kiwi	多A
有氧	ZUMBA		10:00-10:55	5	600	150	Grace	多B
TRX	TRX懸吊訓練		11:00-11:55	5	1,250	300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25	5	900	210	Grace	多B
羽球	滿 成人羽球團體班		13:00-15:00	5	-	450	俊逸	球場
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25	5	600	150	靜馨	韻B
技擊	簡易陳家太極		16:00-16:55	5	600	150	明德	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		16:00-16:55	5	1,500	350	Penny	多C
肌力	基礎重訓		18:00-18:55	3	750	300	Zoe	體能
空瑜	滿 空中瑜珈		18:00-18:55	5	-	400	派派	多C
瑜珈	健康舒活		18:00-18:55	5	750	180	金華	多A
肌力	綜合健身		19:00-19:55	5	1,250	300	孫駿	體能
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55	5	750	180	金華	韻B
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55	5	750	180	Savannah	韻B
有氧	ZUMBA		09:00-09:55	4	480	150	Grace	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55	4	1,200	350	Shelley	多C
舞蹈	新古典舞-進階班		09:00-10:25	3	540	210	Yuki	韻B
瑜珈	瑜珈輪		10:00-10:55	4	800	250	Ivy	多C
肌力	基礎重訓-樂齡班	10:00-10:55	3	600	250	Ruby	體能	
瑜珈	瑜珈提斯	10:40-11:35	3	360	150	Yuki	韻B	
空瑜	空中瑜珈	11:00-11:55	4	1,200	350	Ivy	多C	
舞蹈	中東肚皮舞-進階班	13:30-14:55	4	720	210	宜君	韻B	
飛輪	完美體態飛輪	15:00-15:50	4	480	150	Ling	飛輪	
瑜珈	多元化瑜珈	16:00-16:55	4	480	150	明穗	韻B	
肌力	基礎重訓	17:00-17:55	2	400	250	Zoe	體能	
瑜珈	入門瑜珈	17:30-18:25	4	600	180	小穎	韻B	
飛輪	完美體態飛輪	18:00-18:50	4	720	210	Ling	飛輪	
肌力	滿 基礎重訓	18:00-18:55	2	-	300	Zoe	體能	
空瑜	空中瑜珈	18:00-18:55	4	1,400	400	Ivy	多C	
TRX	滿 TRX懸吊訓練	18:30-19:25	4	-	350	Kiwi	多B	
飛輪	完美體態飛輪	19:00-19:50	4	720	210	Ling	飛輪	
肌力	滿 基礎重訓	19:00-19:55	2	-	300	Zoe	體能	
有氧	ZUMBA	19:00-19:55	4	600	180	尤雪	韻A	
舞蹈	韓國MV舞蹈	19:00-19:55	4	600	180	Angela	韻B	
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55	4	1,400	400	Aya	多C	
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55	4	600	180	金華	多A	
肌力	滿 UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25	4	-	300	Kiwi	多B	
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	4	600	180	尤雪	韻A	
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	4	1,400	400	軒軒	多C	
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	4	600	180	金華	多A	

10/31停課

10/3.10停課

10/25停課

10/25停課

10/4.11停課

10/4.11停課

10/4.11停課



10月 單月開課表

第一堂課前
皆可插班唷

注意事項

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級（多退少補）
- 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
- 第1堂課前可插班，截止日如下
週三班級：10/5(三)
週四班級：10/6(四)

課程類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室	
瑜珈	晨光瑜珈	三	09:00-09:55	4	480	150	明德	韻A	
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		480	150	Kiwi	飛輪	
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		480	150	靜馨	韻A	
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		800	250	Kiwi	多B	
瑜珈	墊上核心		11:00-11:55		480	150	Viki	韻B	
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		720	210	宜君	韻A	
空瑜	空中瑜珈		17:00-17:55		1,200	350	派派	多C	
羽球	滿 成人羽球團體班		17:00-19:00		-	450	育震	球場	
飛輪	體態雕塑飛輪		18:00-18:50		720	210	Kiwi	飛輪	
肌力	燃脂重訓		18:00-18:55		2	-	300	Zoe	體能
空瑜	空中瑜珈		18:00-18:55		1,400	400	派派	多C	
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		18:00-18:55	4	600	180	靜馨	韻B	
才藝	柔力球成人樂樂班		18:30-19:25	720	210	Sharen	韻A		
飛輪	進階飛輪		19:00-19:50	720	210	Kiwi	飛輪		
肌力	滿 基礎重訓		19:00-19:55	2	-	300	Zoe	體能	
有氧	Strong Nation		19:00-19:55	600	180	Eric	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55	600	180	靜馨	韻B		
空瑜	基礎空中瑜珈		19:10-20:05	1,400	400	Shelley	多C		
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50	4	720	210	Kiwi	飛輪	
肌力	綜合健身		20:00-20:55	1,000	300	Teddy	體能		
技擊	取形化意-內家形意拳		20:00-20:55	600	180	明德	韻A		
有氧	Strong Nation	21:00-21:55	600	180	Eric	多B			
肌力	滿 UA Training 全方位體能訓練	四	09:00-09:55	4	-	250	Kiwi	多B	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55		480	150	明德	韻B	
舞蹈	韓風MV熱舞		09:00-10:25		720	210	Grace	韻A	
TRX	滿 TRX懸吊訓練		10:00-10:55		-	300	Kiwi	多B	
肌力	基礎重訓-樂齡班		10:00-10:55		800	250	Ruby	體能	
瑜珈	皮拉提斯		10:00-10:55		480	150	Cherry	韻B	
有氧	ZUMBA		11:00-11:55		480	150	Grace	韻A	
有氧	節奏有氧		18:00-18:55		600	180	Betty	韻B	
飛輪	曲線雕塑飛輪		18:00-18:55		720	210	Kiwi	飛輪	
飛輪	基礎飛輪		19:00-19:50		720	210	Rody	飛輪	
TRX	滿 TRX完美體態		19:00-19:55		-	350	Kiwi	多B	
肌力	基礎肌力		19:00-19:55	4	1,000	300	Ray	體能	
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55	1,400	400	Shelley	多C		
瑜珈	Girl-style		19:00-19:55	600	180	Angela	韻B		
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55	600	180	金華	多A		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55	600	180	靜馨	韻A		
飛輪	基礎飛輪		20:00-20:50	720	210	Rody	飛輪		
TRX	滿 TRX完美體態		20:00-20:55	-	350	Kiwi	多B		
肌力	基礎肌力		20:00-20:55	1,000	300	Ray	體能		
舞蹈	初級街舞		20:00-20:55	600	180	Angela	韻B		
空瑜	基礎空中瑜珈		20:00-20:55	1,400	400	軒軒	多C		
瑜珈	流動瑜珈	20:00-20:55	600	180	Savannah	韻A			
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	600	180	金華	多A			
技擊	Boxercise舒壓拳擊	21:00-21:55	1,000	300	Kiwi	多B			

10/5.12停課

10/5.12停課

另有週一至週四

另有週五至週日



10月開課表

第一堂課前皆可插班唷

注意事項

- 未開班之學員可使用同樣折扣轉至已開之班級 (多退少補)
- 報名請親臨一樓大廳櫃台辦理
- 第1堂課前可插班, 截止日如下
週五班級: 10/7(五)
週六班級: 10/1(六)
週日班級: 10/2(日)

課程類別	課程名稱	星期	時間	堂數	期課價格	單堂價格	老師	教室	
飛輪	曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	4	480	150	Kiwi	飛輪	
瑜珈	皮拉提斯		09:00-09:55		480	150	Rachel	韻A	
瑜珈	晨光瑜珈		09:00-09:55	480	150	明德	韻B		
舞蹈	新古典舞		09:00-10:25	2	360	210	Yuki	韻A	
肌力	UA Training		六	10:00-10:55	-	-	250	Kiwi	多B
	全方位體能訓練								
TRX	TRX懸吊訓練			11:00-11:55	1,000	300	Kiwi	多B	
肌力	基礎重訓-樂齡班			11:00-11:55	800	250	Ruby	體能	
空瑜	空中瑜珈			13:30-14:25	1,200	350	Ivy	多C	
瑜珈	樂齡瑜珈			14:00-15:25	720	210	Janis	韻B	
飛輪	快樂燃脂飛輪			18:00-18:50	4	720	210	Kiwi	飛輪
有氧	iPARTY愛派對			19:00-19:55	600	180	尤雪	韻A	
技擊	健身拳擊			19:00-19:55	1,000	300	孫駿	多B	
空瑜	空中瑜珈			19:00-19:55	1,400	400	派派	多C	
瑜珈	皮拉提斯			19:00-19:55	600	180	Rachel	韻B	
肌力	綜合健身			20:00-20:55	1,000	300	孫駿	體能	
有氧	Strong Nation	20:00-20:55		600	180	Eric	韻A		
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55		600	180	金華	多A		
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	09:00-09:55		5	-	300	Kiwi	多B	
技擊	走圓擺扣-八卦遊身掌	09:00-09:55		5	600	150	明德	韻A	
飛輪	入門飛輪	10:00-10:50	4	-	150	Kiwi	飛輪		
肌力	基礎重訓	10:00-10:55	4	-	250	Zoe	體能		
舞蹈	韓風KPOP	10:00-10:55	5	600	150	淳翊	多B		
瑜珈	悠活瑜珈	10:00-10:55	5	600	150	helen	韻B		
兒童	兒童舞動爵士	10:00-10:55	2	240	150	Yuki	韻A		
舞蹈	街頭爵士舞蹈	11:00-11:55	5	600	150	淳翊	多B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	11:00-11:55	5	600	150	靜馨	韻B		
兒童	兒童空中瑜珈	11:00-11:55	4	1,500	350	甜甜	多C		
肌力	基礎重訓	11:00-12:25	4	1,200	350	Zoe	體能		
兒童	兒童羽球團體班	12:00-13:30	5	-	500	世豪	球場		
兒童	兒童羽球團體班	13:00-14:30	5	-	400	俊逸	球場		
肌力	基礎重訓	14:00-14:55	2	-	300	Zoe	體能		
舞蹈	新古典舞	14:00-15:25	2	450	275	Yuki	韻B		
羽球	成人羽球團體班	15:00-17:00	2	2,000	450	俊逸	球場		
有氧	ZUMBA	15:50-16:45	2	750	180	尤雪	韻A		
肌力	UA Training	日	16:00-16:55	-	1,250	300	Kiwi	多B	
	全方位體能訓練								
兒童	兒童籃球團體班		16:00-18:00	5	-	-	King教練團	球場	
空瑜	親子空中瑜珈		18:30-19:25	1,750	400	甜甜	多C		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55	750	180	金華	韻B		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55	750	180	靜馨	韻A		
瑜珈	雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55	750	180	金華	韻B		
TRX	懸吊與肌力		09:00-09:55	1,250	300	將將	多B		
空瑜	空中瑜珈		09:00-09:55	1,500	350	Shelley	多C		
兒童	兒童MV舞蹈		09:00-09:55	600	150	淳翊	韻A		
幼兒	迷你網球		09:00-09:55	1,250	300	克里斯多福	多A		
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50	600	150	rody	飛輪		
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00-10:55	600	150	將將	韻A		
空瑜	空中瑜珈		10:00-10:55	1,500	350	Shelley	多C		
肌力	基礎重訓		11:00-11:55	1,000	250	將將	體能		
兒童	兒童羽球團體班		13:00-14:30	5	-	400	世豪	球場	
肌力	基礎重訓	14:00-14:55	-	300	將將	體能			
TRX	TRX曲線雕塑	14:30-15:25	1,500	350	Kiwi	多B			
兒童	兒童羽球團體班	15:00-17:00	-	500	俊逸	球場			
兒童	兒童羽球團體班	17:00-18:30	-	500	廷安	球場			
兒童	兒童羽球團體班	17:00-19:00	-	500	俊逸	球場			
空瑜	空中瑜珈	19:00-19:55	1,750	400	派派	多C			
空瑜	空中瑜珈	20:00-20:55	1,750	400	派派	多C			

10/7.28停課

10/8停課

10/8.22.29停課

10/8停課

10/8.22.29停課

另有週一至週二