

課程代碼	類別	星期	時間	課名	老師	教室	備註	
T011000	TRX	一	10:00~10:55	TRX燃脂肌力	JCU	多A		
Y011000	瑜珈		10:00~10:55	修復瑜珈	小廷	韻B		
Y011000	瑜珈		10:00~10:55	育兒媽媽瑜珈	Janis	韻A		
T011100	TRX		11:00~11:55	TRX燃脂肌力	JCU	多A		
Y011100	瑜珈		11:00-11:50	瑜珈輪	Ivy	韻A		
F011100	飛輪		11:00~11:50	心肺飛輪	台富	飛輪		
AY011130	空瑜		11:30~12:25	空中瑜珈	筱晴	多B		
AY011330	空瑜		13:30~14:25	空中瑜珈	Ivy	多B	滿班	
Y011350	瑜珈		13:50~14:45	脈輪能量瑜珈	巧純	韻A		
Y011350	瑜珈		13:50~14:45	全方位能量瑜珈	靜馨	韻B		
B011550	技擊		15:50~16:45	傳統老架熊氏太極拳	黃俊維	韻A		
D011800	舞蹈		18:00~18:55	MV熱舞	小穎	韻A		
BE011800	桌球		18:00~19:30	兒童桌球團體班	小黑	桌球室		
AY011840	空瑜		18:40~19:35	基礎空中瑜珈	筱晴	多B	滿班	
F012000	飛輪		20:00~20:50	心肺飛輪	台富	飛輪		
J020900	有氧		二	09:00~09:55	ZUMBA	大芯	韻A	
Y021000	瑜珈			10:00~10:55	皮拉提斯	鏞暉	韻A	
Y021000	瑜珈			10:00~10:55	瑜珈提斯	吉鵝	韻B	滿班
Y021100	瑜珈	11:00~11:55		舒緩瑜珈	吉鵝	韻B		
AY021100	空瑜	11:00~11:55		空中瑜珈	Ivy	多B	滿班	
T021450	TRX	14:50~15:45		TRX核心訓練	JCU	多A		
J021450	有氧	14:50~15:45		iPARTY愛派對有氧	尤雪	韻A		
F021600	飛輪	16:00~16:50		肌耐力飛輪	台富	飛輪		
Y021730	瑜珈	17:30~18:25		健康舒活	金華	韻B		
J021800	有氧	18:00~18:55		拳擊有氧入門	JCU	多A		
Y021800	瑜珈	18:00~18:55		基礎瑜珈	Cindy	多A		
Y021800	瑜珈	18:00~18:55		入門瑜珈	小穎	多B		
C021840	幼兒	18:40~19:35		幼兒體能	Nemo	韻B		
F021900	飛輪	19:00~19:50		完美體態飛輪	Ling	飛輪		
Y021900	瑜珈	19:00~19:55		健康舒活	金華	韻A		
D021900	舞蹈	19:00~19:55		拉丁舞班	柳叮	多A	滿班	
D022000	舞蹈	20:00~20:55		摩登舞班(華爾滋)	柳叮	多A		
AY022000	空瑜	20:00~20:55		空中瑜珈	Ivy	多B	滿班	
F022100	飛輪	21:00~21:50		基礎飛輪	Monkey	飛輪		
Y030900	瑜珈			09:00~09:55	核心強化皮拉提斯	宸瑤	韻A	
F030900	飛輪		09:00~09:50	低衝擊燃脂飛輪	JCU	飛輪		
F031000	飛輪		10:00~10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi	飛輪		
T031000	TRX		10:00~10:55	懸吊TRX	JCU	多A		
Y031000	瑜珈		10:00~10:55	修復瑜珈	小廷	韻B		
Y031000	瑜珈		10:00~10:55	脊椎螺旋運動	宸瑤	韻A		
Y031100	瑜珈		11:00-11:55	瑜珈輪	Ivy	多B		
T031110	TRX		11:10~12:05	懸吊TRX	阿Q	多A		

Y031300	瑜伽	三	13:00-13:55	瑜伽輪	Ivy	多B		
D031415	舞蹈		14:15~15:40	中東肚皮舞	高宜君	韻A		
Y031730	瑜伽		17:30-18:25	瑜伽輪	Ivy	多B		
F031800	飛輪		18:00~18:50	體態雕塑飛輪	台富	飛輪		
CR031840	才藝		18:40~19:35	柔力球成人樂樂班	Sharen	韻B		
F031900	飛輪		19:00~19:50	進階飛輪	Kiwi	飛輪		
T031900	TRX		19:00~19:55	TRX肌力與體能	Josh	多A		
Y031950	瑜伽		19:50-20:45	呼吸與陰瑜伽	小圓	韻B		
T032000	TRX		20:00-20:55	TRX懸吊訓練	台富	多A		
BK032000	羽球		20:00~22:00	成人羽球團體班	李慈涵	綜合球場		
F032000	飛輪		20:00~20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	飛輪		
Y032000	瑜珈		20:00~20:55	修復瑜珈	小廷	韻A		
AY032000	空瑜		20:00~20:55	基礎空中瑜珈	筱晴	多B		
J040900	有氧		四	09:00~09:55	派對有氧	大芯	韻A	
D041000	舞蹈			10:00~10:55	大溪地有氧草裙舞	珮瑄	韻A	
AY041100	空瑜			11:00~11:55	空中瑜珈	Ivy	多B	
AY041300	空瑜			13:00~14:30	空中瑜珈	Ivy	多B	
J041450	有氧			14:50~15:45	ZUMBA	尤雪	韻A	
T041550	TRX			15:50~16:45	TRX燃脂肌力	台富	多A	
Y041800	瑜珈	17:30~18:25		整體美型脊椎瑜珈	靜馨	韻A		
T041800	TRX	18:00~18:55		懸吊TRX	台富	多A	滿班	
F041900	飛輪	19:00~19:50		入門飛輪	Monkey	飛輪		
Y041900	瑜珈	19:00~19:55		健康舒活	金華	韻B		
Y041900	瑜珈	19:00~19:55		基礎瑜珈	Cindy	韻A		
F042000	飛輪	20:00~20:50		體態雕塑飛輪	台富	飛輪		
J042000	有氧	20:00~20:55		iPARTY愛派對有氧	尤雪	韻A		
T042000	TRX	20:00~20:55		懸吊TRX	阿Q	多A	滿班	
Y042000	瑜珈	20:00~20:55		健康舒活	金華	韻B		
Y050900	瑜珈	五		09:00~09:55	脊椎螺旋	宸瑢	韻A	
Y051000	瑜珈			10:00~10:55	核心強化皮拉提斯	宸瑢	韻A	
Y051100	瑜珈			11:00~11:55	筋膜按摩放鬆課	宸瑢	韻A	
AY051220	空瑜			12:20~13:15	空中瑜珈	筱晴	多B	
AY051350	空瑜		13:50~14:45	空中瑜珈	Ivy	多B		
Y051450	瑜珈		14:50-15:45	瑜珈輪	Ivy	多B		
Y051450	瑜珈		14:50~15:45	瑜珈伸展	Kate	韻A		
Y051550	瑜珈		15:50~16:45	瑜珈球	Kate	韻A		
AY051800	空瑜		17:30~18:25	空中瑜珈	Ivy	多B	滿班	
Y051800	瑜珈		18:00~18:55	健康舒活	金華	韻A		
F051800	飛輪		18:00~18:50	100%完美享瘦飛輪	Kiwi	飛輪		
Y051900	瑜珈		19:00~19:55	脈輪能量瑜珈	巧純	韻B		
Y051900	瑜珈		19:00~19:55	健康舒活	金華	韻A		
BA051900	籃球		19:00~20:00	幼兒籃球團體班	Nemo	綜合球場	滿班	
T052000	TRX		20:00~20:55	TRX肌力與體能	Josh	多A		

J052000	有氧		20:00~20:55	燃脂有氧	小宇	多B		
F052100	飛輪		21:00~21:50	初階飛輪	Monkey	飛輪		
G052100	肌力		21:00~21:55	肌力與滾筒放鬆	小宇	多B		
F061000	飛輪	六	10:00~10:50	入門飛輪	阿Q	飛輪		
T061000	TRX		10:00~10:55	懸吊TRX	台富	多A		
T061450	TRX		14:50~15:45	TRX肌力與體能	Josh	多A		
G061900	肌力		19:00~19:55	全方位雕塑	謝大哲	韻A		
F062000	飛輪		20:00~20:50	入門飛輪	謝大哲	飛輪		
J070900	有氧		日	09:00~09:55	iPARTY愛派對有氧	將將	韻B	
C071000	幼兒			10:00~11:00	迷你網球	克里斯多福	幼兒	
J071000	有氧			10:00~10:55	iWALK 愛健走有氧	將將	韻B	
Y071000	瑜珈	10:00~10:55		基礎瑜珈	Janis	韻A		
BK071030	羽球	10:30~12:00		兒童羽球團體班	李慈涵	綜合球場		
AY071100	空瑜	11:00~11:55		空中瑜珈	Ivy	多B		
F071500	飛輪	15:00~15:50		週末享瘦飛輪	Kiwi	飛輪		
F071900	飛輪	19:00~19:50		低衝擊燃脂飛輪	Monkey	飛輪		
AY072000	空瑜	20:00~20:55	空中瑜珈	Kate	多B			