飛輪

課名	星期	時間	老師
肌耐力飛輪	二	15:50-16:50	台富
入門飛輪	四	18:40-19:40	Monkey
入門飛輪	六	10:00-11:00	阿 Q
入門飛輪	六	19:50-20:50	謝大哲
入門飛輪	日	19:50-20:50	Monkey

TRX

課名	星期	時間	老師
TRX 燃脂肌力	一	10:00-11:00	YOKO
TRX 懸吊訓練	二	08:50-09:50	歐歐
TRX 肌力與體能	四	18:40-19:40	Josh
懸吊 TRX	四	19:50-20:50	阿 Q
TRX 肌力與體能	六	14:40-15:40	Josh

有氧/舞蹈

課名	星期	時間	老師
ZUMBA	二	08:50-09:50	大芯
中東肚皮舞	三	14:40-15:40	高宜君
基礎有氧	六	10:00-11:00	小宇
iWALK 愛健走有氧	日	10:00-11:00	將將

瑜伽

課名	星期	時間	老師
育兒媽媽瑜伽	一	10:00-11:00	Janis
皮拉提斯	二	10:00-11:00	鏇暐
瑜伽提斯	二	10:00-11:00	吉鵝
健康舒活	二	18:40-19:40	金華
核心強化皮拉提斯	三	08:50-09:50	Orange
修復瑜伽	三	19:50-20:50	小廷
呼吸與陰瑜伽	三	19:50-20:50	小圓
體適能瑜伽	四	10:00-11:00	吉鵝
核心強化皮拉提斯	五	10:00-11:00	Orange
脈輪瑜伽	五	18:40-19:40	巧純
基礎瑜伽	日	10:00-11:00	Janis
孕婦瑜伽	日	11:10-12:10	Janis
瑜伽球	日	18:40-19:40	Kate

肌力

課名	星期	時間	老師
全方位雕塑	日	18:40-19:40	謝大哲

幼兒系列

課名	星期	時間	老師
幼兒體能	二	18:40~19:40	Meko
課名	星期	時間	老師
幼兒體能	四	09:10~09:50	楊承運

拳擊系列

課名	星期	時間	老師
楊家老架熊氏太極拳	二	15:50~16:50	黃俊維

羽球系列

課名	星期	時間	老師
兒童羽球	六	10:00~12:00	李慈涵