

12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：12/5(一)
週二班級：12/6(二)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室
肌力 NEW	基礎心肺肌力養成班	一	09:00-09:55	4	800	250	Grace	體能
舞蹈	Jazz Dance		09:00-10:25		720	210	Yuki	韻B
有氧	ZUMBA		10:00-10:55		480	150	Grace	多B
TRX 滿	TRX+HIIT完美曲線雕塑		10:00-10:55		1,000	300	Kiwi	多A
空瑜	基礎空中環		10:00-10:55		1,800	500	魚兒	多C
TRX 滿	TRX懸吊訓練		11:00-11:55		1,000	300	Kiwi	多A
舞蹈	韓風MV熱舞		11:00-12:25		720	210	Grace	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		13:30-14:25		480	150	靜馨	韻B
空瑜	空中瑜珈		16:30-17:25		1,200	350	Penny	多C
肌力 滿	基礎重訓		18:00-18:55		1,000	300	Zoe	體能
瑜珈	健康舒活		18:00-18:55		600	180	金華	韻B
瑜珈	基礎瑜珈		19:00-19:55		600	180	Savannah	韻A
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		1,400	400	Shelley	多C
瑜珈	健康舒活		19:00-19:55		600	180	金華	韻B
肌力	綜合健身		19:00-19:55		1,000	300	孫駿	體能
瑜珈	多元瑜珈		20:00-20:55		600	180	Savannah	韻A
技擊	入門拳擊	20:00-20:55	1,000	300	Shawn	韻B		
飛輪	曲線雕塑飛輪	二	09:00-09:50	4	480	150	Kiwi	飛輪
有氧	ZUMBA		09:00-09:55		480	150	Grace	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		09:00-09:55		1,200	350	Shelley	多C
舞蹈	新古典舞-進階班		09:00-10:25		720	210	Yuki	韻B
肌力 滿	基礎重訓-樂齡班		10:00-10:55		800	250	Ruby	體能
瑜珈	瑜珈提斯		10:40-11:35		480	150	Yuki	韻B
舞蹈	中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		720	210	宜君	韻A
瑜珈 NEW	皮拉提斯		14:00-14:55		480	150	Cherry	韻B
飛輪	完美體態飛輪		15:00-15:50		480	150	Ling	飛輪
瑜珈	多元化瑜珈		16:00-16:55		480	150	明穗	韻B
肌力 滿	基礎重訓		17:00-17:55		800	250	Zoe	體能
瑜珈	入門瑜珈		17:30-18:25		600	180	小穎	韻B
飛輪	完美體態飛輪		18:00-18:50		720	210	Ling	飛輪
空瑜 NEW	基礎空中瑜珈		18:00-18:55		1,400	400	Kathy	多C
肌力 滿	基礎重訓		18:00-18:55		1,000	300	Zoe	體能
TRX 滿	TRX懸吊訓練		18:30-19:25		1,200	350	Kiwi	多B
飛輪	完美體態飛輪	19:00-19:50	720	210	Ling	飛輪		
舞蹈	韓國MV舞蹈	19:00-19:55	600	180	Angela	韻B		
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55	1,400	400	Aya	多C		
肌力 滿	基礎重訓	19:00-19:55	1,000	300	Zoe	體能		
有氧	ZUMBA	19:00-19:55	600	180	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55	600	180	金華	多A		
肌力	UA Training 全方位體能訓練	19:30-20:25	1,000	300	Kiwi	多B		
舞蹈 NEW	韓國MV舞蹈(男團舞曲)	20:00-20:55	600	180	Angela	韻B		
有氧	iPARTY愛派對	20:00-20:55	600	180	尤雪	韻A		
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55	600	180	金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55	1,400	400	軒軒	多C		

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

另有週三至週日



12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：12/7(三)
週四班級：12/1(四)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室		
瑜珈	晨光瑜珈	三	09:00-09:55	4	480	150	明穗	韻A		
飛輪	基礎訓練飛輪		10:00-10:50		480	150	Kiwi	飛輪		
瑜珈	修復瑜珈提斯		10:00-10:55		480	150	明穗	韻A		
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		480	150	靜馨	韻B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		11:00-11:55		800	250	Kiwi	多B		
肌力	樂齡肌力(預防肌少症)		11:00-11:55		800	250	Shawn	體能		
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	成人羽球團體班		17:00-19:00		1,600	400	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		1,000	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		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		
兒童	兒童MV舞蹈		19:00-19:55		600	180	Angela	多A		
有氧	Strong Nation		19:00-19:55		600	180	Eric	多B		
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		1,400	400	Shelley	多C		
肌力	基礎重訓		19:00-19:55		1,000	300	Zoe	體能		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		19:00-19:55		600	180	靜馨	韻B		
技擊	取形化意-內家形意拳		19:30-20:25		600	180	明德	韻A		
飛輪	快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		720	210	Kiwi	飛輪		
舞蹈	舞感養成		20:00-20:55		600	180	Angela	多A		
肌力	綜合健身		20:00-20:55		1,000	300	Teddy	體能		
有氧	Strong Nation		21:00-21:55		600	180	Eric	多B		
肌力	UA Training 全方位體能訓練		四		09:00-09:55	5	1,000	250	Kiwi	多B
瑜珈	晨光瑜珈				09:00-09:55		600	150	明穗	韻B
舞蹈	韓風MV熱舞	09:00-10:25		900	210		Grace	韻A		
TRX	TRX懸吊訓練	10:00-10:55		1,250	300		Kiwi	多B		
肌力	基礎重訓-樂齡班	10:00-10:55		1,000	250		Ruby	體能		
空瑜	基礎空中瑜珈	10:00-10:55		1,500	350		魚兒	多C		
有氧	ZUMBA	11:00-11:55		600	150		Grace	韻A		
瑜珈	皮拉提斯	13:00-13:55		600	150		Cherry	韻A		
肌力	基礎重訓	14:00-14:55		1,000	250		Ray	體能		
兒童	兒童羽球團體班	17:00-19:00		2,250	450		俊逸	球場		
飛輪	曲線雕塑飛輪	18:00-18:50		900	210		Kiwi	飛輪		
有氧	節奏有氧	18:00-18:55		750	180		Betty	韻A		
飛輪	基礎飛輪	19:00-19:50		900	210		Rody	飛輪		
舞蹈	Girl-style	19:00-19:55		750	180		Angela	韻A		
TRX	TRX完美體態	19:00-19:55		1,500	350		Kiwi	多B		
肌力	基礎肌力	19:00-19:55		1,250	300		Ray	體能		
空瑜	基礎空中瑜珈	19:00-19:55		1,750	400		Shelley	多C		
瑜珈	健康舒活	19:00-19:55		750	180		金華	多A		
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈	19:00-19:55		750	180		靜馨	韻B		
舞蹈	初級街舞	20:00-20:55		750	180		Angela	韻A		
TRX	TRX完美體態	20:00-20:55		1,500	350		Kiwi	多B		
瑜珈	流動瑜珈	20:00-20:55		750	180		Savannah	韻B		
瑜珈	健康舒活	20:00-20:55		750	180		金華	多A		
空瑜	基礎空中瑜珈	20:00-20:55		1,750	400		軒軒	多C		
技擊	Boxercise舒壓拳擊	21:00-21:55		1,250	300		Kiwi	多B		

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

另有週一至週二

另有週五至週日

12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
週五班級：12/2(五)
週六班級：12/3(六)
週日班級：12/4(日)

類別	課程名稱	星期	時間	堂數	單月價格	單堂價格	老師	教室
瑜珈	晨光瑜珈	五	09:00-09:55	5	600	150	明穗	韻B
舞蹈	新古典舞		09:00-10:25		900	210	Yuki	韻A
瑜珈	芳香瑜珈提斯		10:00-10:55		600	150	靜馨	韻B
肌力	基礎重訓-樂齡班		11:00-11:55		1,000	250	Ruby	體能
瑜珈	樂齡瑜珈		14:00-15:25		900	210	Janis	韻B
飛輪	快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		900	210	Kiwi	飛輪
有氧	iPARTY愛派對		19:00-19:55		750	180	尤雪	韻A
有氧	Strong Nation		20:00-20:55		750	180	Eric	韻A
瑜珈	健康舒活		20:00-20:55		750	180	金華	韻B
TRX	TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00-09:55	5	1,250	300	Kiwi	多B
飛輪	入門飛輪		10:00-10:50		600	150	Kiwi	飛輪
瑜珈	悠活瑜珈		10:00-10:55		600	150	helen	韻B
兒童	兒童舞動爵士		10:00-10:55		600	150	Yuki	韻A
肌力	基礎重訓		10:00-10:55		1,000	250	Zoe	體能
舞蹈	韓風KPOP		10:00-10:55		480	150	淳翊	多B
舞蹈	街頭爵士舞蹈		11:00-11:55		480	150	淳翊	多B
兒童	兒童空中瑜珈		11:00-11:55		1,500	350	甜甜	多C
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		11:00-11:55		600	150	靜馨	韻B
肌力	基礎重訓		11:00-12:25		1,500	350	Zoe	體能
舞蹈	新古典舞		14:00-15:25		1,125	275	Yuki	韻B
羽球	成人羽球團體班		15:00-17:00		2,000	400	俊逸	球場
有氧	ZUMBA		15:50-16:45		750	180	尤雪	韻A
肌力	UA Training 全方位體能訓練		16:00-16:55		1,250	300	Kiwi	多B
兒童	兒童籃球團體班		16:00-18:00		2,250	450	King教練團	球場
兒童	兒童羽球團體班		17:00-18:30		2,250	450	俊逸	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		
空瑜	基礎空中瑜珈	日	09:00-09:55	4	1,200	350	Shelley	多C
幼兒	迷你網球		09:00-09:55		1,000	300	克里斯多福	多A
TRX	懸吊與肌力		09:00-09:55		1,000	300	將將	多B
瑜珈	芳香燃脂塑形瑜珈		09:00-09:55		480	150	靜馨	韻B
飛輪	基礎飛輪		10:00-10:50		480	150	Rody	飛輪
空瑜	空中瑜珈		10:00-10:55		1,200	350	Shelley	多C
有氧	燃脂有氧&肌力		10:00-10:55		480	150	將將	韻A
肌力	基礎重訓		11:00-11:55		800	250	將將	體能
飛輪	親子飛輪		13:30-14:20		720	210	Kiwi	飛輪
肌力	基礎重訓		14:00-14:55		1,000	300	將將	體能
TRX	TRX曲線雕塑		14:30-15:20		1,200	350	Kiwi	多B
空瑜	基礎空中瑜珈		19:00-19:55		1,400	400	派派	多C
空瑜	空中瑜珈		20:00-20:55		1,400	400	派派	多C

! 墊上課程需自備瑜珈墊，如須租借酌收20元清潔費
非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換

12/31停課

12/31停課

另有週一至週四