

12月

開課表

期課插班最晚請於
截止日上課前完成報名

課程名稱	週次	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	教室	期課插班 截止日
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00~10:55	4	1000	300	Kiwi	多B	12/6
修復瑜珈		10:00~10:55		480	150	小廷	韻B	
ZUMBA		10:00~10:55		480	150	Grace	韻A	
韓風MV熱舞		11:00~12:25		720	210	Grace	韻A	
ZUMBA		18:00~18:55		600	180	Poca	韻A	
健康舒活		18:00~18:55		600	180	金華	韻B	
綜合健身		19:00~19:55		1000	300	孫駿	體能	
TRX懸吊訓練		20:00~20:55		1200	350	YOKO	多B	
多元化瑜珈		20:00~20:55		600	180	明穗	韻B	
滿 ZUMBA	二	09:00~09:55	4	480	150	Grace	韻A	12/7
瑜珈輪		10:00~10:55		600	180	Ivy	多C	
空中瑜珈		11:00~11:55		1200	350	Ivy	多C	
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		720	210	宜君	韻B	
iPARTY愛派對有氧		14:50~15:45		480	150	尤雪	韻A	
完美體態飛輪		15:00~15:50		480	150	Ling	飛輪	
多元化瑜珈		16:00~16:55		480	150	明穗	韻B	
入門瑜珈		17:30~18:25		600	180	小穎	韻B	
完美體態飛輪		18:00~18:50		720	210	Ling	飛輪	
滿 空中瑜珈		18:00~18:55		1400	400	Ivy	多C	
ZUMBA		19:00~19:55		600	180	尤雪	韻A	
完美體態飛輪		19:00~19:50		720	210	Ling	飛輪	
健康舒活		19:00~19:55		600	180	金華	多A	
基礎鬼步舞蹈		20:00~20:55		600	180	Blackie	多B	
iPARTY愛派對有氧		20:00~20:55		600	180	尤雪	韻A	
健康舒活	20:00~20:55	600	180	金華	多A			
晨光瑜珈	三	09:00~09:55	5	600	150	明穗	韻A	12/1
快樂燃脂飛輪		10:00~10:50		600	150	Kiwi	飛輪	
修復瑜珈		10:00~10:55		600	150	小廷	韻B	
Boxercise舒壓拳擊		11:00~11:55		750	180	Kiwi	韻A	
中東肚皮舞-進階班		13:30~14:55		900	210	宜君	韻A	
基礎空中瑜珈		17:00~17:55		1500	350	派派	多C	
成人羽球團體班		17:00~19:00		2000	450	育震	綜合球場	
瑜珈健康GO		17:30~18:25		750	180	Fanny	韻A	
滿 基礎空中瑜珈		18:00~18:55		1750	400	派派	多C	
進階飛輪		18:00~18:50		900	210	Kiwi	飛輪	
滿 燃脂重訓-進階班		18:00~18:55		1250	300	Zoe	體能	
柔力球成人樂樂班		18:30~19:25		900	210	Sharen	韻A	
心流瑜珈		19:00~19:55		750	180	巧純	韻B	
曲線雕塑飛輪		19:00~19:50		900	210	Kiwi	飛輪	
空中瑜珈		19:00~19:55		1750	400	勇勇	多C	
修復瑜珈		20:00~20:55		750	180	小廷	韻B	
快樂燃脂飛輪		20:00~20:50		900	210	Kiwi	飛輪	
TRX完美體態		21:00~21:55		1500	350	Kiwi	多B	

! 非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換。
瑜珈課程須自備瑜珈墊，如需租借將酌收二十元清潔費。

期課插班最晚請於
截止日上課前完成報名

12月

開課表

課程名稱	週次	時間	堂數	期課費用	單堂費用	老師	教室	期課插班 截止日
晨光瑜珈	四	09:00~09:55	5	600	150	明穗	韻B	12/2
韓風MV熱舞		09:00~09:55		900	210	Grace	韻A	
滿 TRX懸吊訓練		10:00~10:55		1250	300	Kiwi	多B	
空中瑜珈		10:00~10:55		1500	350	小雪	多C	
瑜珈提斯		10:00~10:55		600	150	尤雪	韻B	
ZUMBA		11:00~11:55		600	150	Grace	韻A	
曲線雕塑飛輪		18:00~18:50		900	210	Kiwi	飛輪	
滿 TRX完美體態		19:00~19:55		1500	350	Kiwi	多B	
健康舒活		19:00~19:55		750	180	金華	多A	
輕伸展瑜珈		19:00~19:55		750	180	雅芝	多C	
滿 TRX完美體態	20:00~20:55	1500	350	Kiwi	多B			
健康舒活	20:00~20:55	750	180	金華	多A			
Boxercise舒壓拳擊	21:00~21:55	900	210	Kiwi	韻B			
曲線雕塑飛輪	五	09:00~09:50	5	600	150	Kiwi	飛輪	12/3
晨光瑜珈		09:00~09:55		600	150	明穗	韻B	
新古典舞		09:00~10:25		900	210	Yuki	韻A	
UA Training 全方位體能訓練		10:00~10:55		1000	250	Kiwi	多B	
空中瑜珈		13:30~14:25		1500	350	Ivy	多C	
快樂燃脂飛輪		18:00~18:50		900	210	Kiwi	飛輪	
空中瑜珈		18:00~18:55		1750	400	Tilly	多C	
舞感養成		19:00~19:55		750	180	Blackie	韻A	
Strong Nation		20:00~20:50		750	180	Eric	韻A	
取形化意-內家形意拳		20:00~20:55		900	210	明德	韻B	
滿 TRX+HIIT完美曲線雕塑	六	09:00~09:55	4	1000	300	Kiwi	多B	12/4
走圓擺扣-八卦遊身掌		09:00~09:55		480	150	明德	多C	
修復瑜珈-進階班		09:00~09:55		480	150	小廷	韻B	
韓風KPOP		09:00~09:55		480	150	DuoMa	韻A	
ZUMBA		10:00~10:55		480	150	Yolanda	多B	
滿 入門飛輪		10:00~10:50		480	150	Kiwi	飛輪	
兒童舞動爵士		10:00~10:55		480	150	Yuki	韻A	
修復瑜珈		10:00~10:55		480	150	小廷	韻B	
兒童空中瑜珈		11:00~11:55		1200	350	甜甜	多C	
滿 基礎重訓		11:00~11:55		800	250	Zoe	體能	
iPARTY愛派對有氧	15:50~16:45	600	180	尤雪	韻A			
TRX懸吊訓練	16:30~17:25	1200	350	Mac	多B			
芳香燃脂塑形瑜珈	19:00~19:55	600	180	靜馨	韻A			
雕塑瘦身瑜珈	19:00~19:55	600	180	金華	韻B			
基礎空中瑜珈	19:00~19:55	1400	400	軒軒	多C			
雕塑瘦身瑜珈	20:00~20:55	600	180	金華	韻B			
舞動有氧&核心	日	09:00~09:55	4	480	150	將將	韻A	12/5
燃脂有氧&肌力		10:00~10:55		480	150	將將	韻A	
基礎壺鈴		11:00~11:55		1000	300	將將	體能	
滿 兒童羽球團體班		13:00~14:30		1400	400	世豪	綜合球場	
空中瑜珈		18:00~18:55		1400	400	勇勇	多C	
基礎空中瑜珈		20:00~20:55		1400	400	派派	多C	

! 非墊上課程請自備乾淨運動鞋替換。
瑜珈課程須自備瑜珈墊，如需租借將酌收二十元清潔費。



另有週一至週三