

系列	星期	時間	課名	老師	堂數	使用教室
TRX	一	10:00-10:55	TRX燃脂肌力	YOKO	8	多A
		11:00-11:55	TRX燃脂肌力	YOKO	8	多A
	一	14:50-15:45	懸吊TRX	JCU	8	多A
		15:50-16:45	基礎TRX	JCU	8	多B
	二	10:00-10:55	懸吊TRX	JCU	8	多A
		11:00-11:55	懸吊TRX	阿Q	8	多A
	四	10:00-10:55	TRX懸吊	台富	9	多A
		11:00-11:55	TRX懸吊	台富	9	多A
		20:00-20:55	懸吊TRX	阿Q	9	多B
	五	18:00-18:55	懸吊TRX	阿Q	8	多A
	六	09:00-09:55	懸吊TRX	JCU	9	多A
		10:00-10:55	懸吊TRX	JCU	9	多A
日	08:30-09:30	懸吊TRX	雅涵	9	多B	
	13:50-14:45	懸吊TRX	JCU	9	多A	
肌力	五	21:00-21:55	肌力與滾筒放鬆	小宇	8	多B
	六	20:00-20:55	全方位雕塑	謝大哲	9	韻A
	日	19:00-19:55	全方位雕塑	謝大哲	9	韻B
有氧	一	18:00-18:55	肚皮舞有氧	小穎	8	韻B
	二	09:00-09:55	Zumba	大芯	8	韻A
		14:50-15:45	iPARTY派對有氧	尤雪	8	韻A
		18:00-18:55	拳擊有氧入門	JCU	8	多B
	三	12:20-13:20	拳擊有氧入門	JCU	8	多A
	四	08:50-09:50	Zumba	大芯	9	韻A
		14:50-15:45	Zumba	尤雪	9	韻A
		20:00-20:55	iPARTY派對有氧	尤雪	9	韻A
	五	14:50-15:45	Zumba	YuChen	8	多A
		19:00-19:55	派對雙響炮	Candy	8	多A
		20:00-20:55	燃脂有氧	小宇	8	多B
		21:00-21:55	熱舞有氧	Candy	8	多A
	六	11:00-11:55	拳擊有氧入門	JCU	9	多A
		14:50-15:45	iPARTY派對有氧	尤雪	9	韻A
	日	09:00-09:55	iPARTY愛派對有氧	將將	9	韻B
10:00-10:55		iWALK愛健走有氧	將將	9	韻B	
11:00-11:55		iPARTY派對有氧	將將	9	韻B	
舞蹈	一	18:40-19:40	MV熱舞	小穎	8	韻B
	一	13:50-14:45	初學社交舞班	柳叮	8	韻A
		19:00-19:55	拉丁舞班	柳叮	8	多A
	三	14:50-15:45	中東肚皮舞	宜君	8	韻A
	四	10:00-10:55	大溪地有氧草裙舞	珮瑄	9	多B
		13:50-14:45	魔登舞班(華爾滋)	柳叮	9	韻A
技擊	一	09:00-09:55	傳統老架熊氏太極拳	林朝來	8	多B
		15:50-16:45	傳統老架熊氏太極拳	黃俊雄	8	韻A
	一	09:00-09:55	太極拳氣功導引	林朝來	8	韻B
	一	15:50-16:45	傳統老架熊氏太極拳	黃俊雄	8	韻B
	五	18:00-18:55	Thump Boxing	小宇	8	多B
—	—	11:30-12:30	空中瑜珈	筱晴	8	多B
		13:30-14:30	空中瑜珈	Ivy	8	多B
		14:50-15:45	空中瑜珈	Ivy	8	多B
		19:00-19:55	基礎空中瑜珈	筱晴	8	多B
		20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴	8	多B

空瑜		21:00-21:55	空中療癒瑜珈	筱晴	8	多B	
	一	11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy	8	多B	
		13:00-14:30	空中瑜珈	Ivy	8	多B	
		14:50-15:45	空中療癒瑜珈	Ivy	8	多B	
		20:00-20:55	空中瑜珈	Ivy	8	多B	
	三	20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴	8	多B	
	四	11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy	9	多B	
		13:00-14:30	空中瑜珈	Ivy	9	多B	
		14:50-15:45	空中療癒瑜珈	Ivy	9	多B	
	五	12:20-13:20	空中瑜珈	筱晴	8	多B	
		13:50-14:45	空中瑜珈	Ivy	8	多B	
		18:00-18:55	空中瑜珈	Ivy	8	多B	
	六	10:00-10:55	兒童空中瑜珈	筱晴	9	多B	
		11:00-11:55	空中瑜珈	筱晴	9	多B	
	日	11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy	9	多B	
	瑜珈	一	09:00-09:55	筋絡瑜珈	美華	8	韻A
			10:00-10:55	*育兒媽媽瑜珈	Janis	8	韻A
			10:00-10:55	修復瑜珈	小廷	8	韻B
			11:00-11:55	輔助瑜珈	文雯	8	韻A
11:00-11:55			維密塑形瑜珈	靜馨	8	韻B	
13:50-14:45			全方位能量瑜珈	靜馨	8	韻B	
13:50-14:45			脈輪能量瑜珈	巧純	8	韻A	
14:50-15:45			活力瑜珈	靜馨	8	韻B	
15:50-16:45			整體美型脊柱瑜珈	靜馨	8	韻B	
18:00-18:55			輪棒瑜珈	明穗	8	韻A	
20:00-20:55			輪棒瑜珈	明穗	8	韻A	
二			09:00-09:55	椅子循環體操	吉鵝	8	多A
		10:00-10:55	皮拉提斯	鏞暉	8	韻A	
		10:00-10:55	瑜珈提斯	吉鵝	8	韻B	
		11:00-11:55	舒緩瑜珈	吉鵝	8	韻B	
		13:50-14:45	全方位能量瑜珈	靜馨	8	韻B	
		14:50-15:45	整體美型脊柱瑜珈	靜馨	8	韻B	
		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雪	8	韻A	
		18:00-18:55	入門瑜珈	小穎	8	韻A	
		18:00-18:55	基礎瑜珈	Cindy	8	多A	
		19:00-19:55	筋絡瑜珈	美華	8	多B	
		19:00-19:55	健康舒活	金華	8	韻A	
		20:00-20:55	覺知瑜珈	小蘭	8	韻A	
三		09:00-09:55	核心強化皮拉提斯	宸瑤	8	韻A	
		09:00-09:55	筋絡瑜珈	美華	8	韻B	
		10:00-10:55	脊椎螺旋運動	宸瑤	8	韻A	
		10:00-10:55	修復瑜珈	小廷	8	韻B	
		11:00-11:55	*筋膜按摩放鬆課	宸瑤	8	多B	
		11:00-11:55	心靈美體瑜珈	靜馨	8	韻B	
		11:00-11:55	墊上核心	小珮	8	韻A	
		12:00-13:20	瑜珈療癒與呼吸冥想	EVA	8	韻A	
		13:50-14:45	阿斯坦加瑜珈	EVA	8	韻A	
		14:50-15:45	生活瑜珈	文雯	8	韻B	
		15:50-16:45	活力瑜珈	靜馨	8	韻B	
		18:00-18:55	舒壓心靈瑜珈	靜馨	8	韻B	
		18:00-18:55	曲線雕塑皮拉提斯	宸瑤	8	韻A	

		19:00-19:55	脊椎螺旋運動	宸瑤	8	韻A
		19:00-19:55	呼吸與陰瑜珈	小圓	8	韻B
		19:50-20:50	呼吸與陰瑜珈	小圓	8	韻B
		19:50-20:50	修復瑜珈	小廷	8	韻A
		21:00-21:55	修復瑜珈	小廷	8	韻A
		21:00-21:55	晚安放鬆瑜珈	筱晴	8	多B
		10:00-10:55	全方位能量瑜珈	靜馨	9	韻B
		11:00-11:55	脈輪能量瑜珈	巧純	9	韻B
		13:50-14:45	瑜珈提斯	靜馨	9	韻B
		14:50-15:45	曲線雕塑皮拉提斯	宸瑤	9	韻B
		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雪	9	韻A
		18:00-18:55	*筋膜放鬆舒壓	宸瑤	9	韻B
		18:00-18:55	整體美型脊柱瑜珈	靜馨	9	韻A
		18:00-18:55	輪棒瑜珈	明穗	9	多B
		19:00-19:55	基礎瑜珈	Cindy	9	韻A
		19:00-19:55	康健舒活瑜珈	靜馨	9	多A
		19:00-19:55	健康舒活	金華	9	韻B
		09:00-09:55	脊椎螺旋	宸瑤	8	韻A
		10:00-10:55	核心強化皮拉提斯	宸瑤	8	韻A
		11:00-11:55	生活瑜珈	文雯	8	韻B
		11:00-11:55	*筋膜按摩放鬆課	宸瑤	8	韻A
		13:50-14:45	脈輪能量瑜珈	巧純	8	韻B
		14:50-15:45	瑜珈伸展	Kate	8	韻A
		14:50-15:45	輔助瑜珈	文雯	8	韻B
		15:50-16:45	瑜珈球	Kate	8	韻A
		19:00-19:55	脈輪能量瑜珈	巧純	8	韻B
		19:00-19:55	健康舒活	金華	8	韻A
		19:50-20:50	修復瑜珈	小廷	8	韻B
		19:50-20:50	覺知瑜珈	小蘭	8	韻A
		21:00-21:55	修復瑜珈	小廷	8	韻B
	五	17:30-18:30	雕塑瑜珈	靜馨	9	韻A
		19:00-19:55	紓壓心靈瑜珈	靜馨	9	韻A
		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis	9	韻A
		11:00-11:55	孕婦瑜珈	Janis	9	韻A
		19:00-19:55	瑜珈球	Kate	9	韻A
		11:00-11:50	心肺飛輪	台富	8	飛輪教室
		18:00-18:50	肌耐力飛輪	台富	8	飛輪教室
		20:00-20:50	心肺飛輪	台富	8	飛輪教室
		14:00-14:50	肌耐力飛輪	台富	8	飛輪教室
		16:00-16:50	肌耐力飛輪	台富	8	飛輪教室
		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling	8	飛輪教室
		20:00-20:50	享瘦飛輪	Monkey	8	飛輪教室
		21:00-21:50	基礎飛輪	Monkey	8	飛輪教室
		09:00-09:50	低衝擊燃脂飛輪	JCU	8	飛輪教室
		10:00-10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		11:00-11:50	邁向完美飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		18:00-18:50	肌耐力飛輪	台富	8	飛輪教室
		19:00-19:50	進階飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		19:00-19:50	入門飛輪	Monkey	9	飛輪教室
		20:00-20:50	肌耐力飛輪	台富	9	飛輪教室
飛輪						

	五	10:00-10:50	曲線雕塑飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		18:00-18:50	100%完美享瘦飛輪	Kiwi	8	飛輪教室
		20:00-20:50	雕塑飛輪	Candy	8	飛輪教室
		21:00-21:50	初階飛輪	Monkey	8	飛輪教室
	六	10:00-10:50	入門飛輪	阿Q	9	飛輪教室
		11:00-11:50	基礎訓練飛輪	Kiwi	9	飛輪教室
		13:00-13:50	低衝擊燃脂飛輪	JCU	9	飛輪教室
		14:00-14:50	肌耐力飛輪	台富	9	飛輪教室
		15:00-15:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	9	飛輪教室
		19:00-19:50	入門飛輪	謝大哲	9	飛輪教室
	日	15:00-15:50	週末享瘦飛輪	Kiwi	9	飛輪教室
		16:00-16:50	基礎訓練飛輪	Kiwi	9	飛輪教室
		18:00-18:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	9	飛輪教室
		20:00-20:50	入門飛輪	Monkey	9	飛輪教室
		21:00-21:50	EZ飛輪	Monkey	9	飛輪教室
幼兒	一	10:00-10:55	親子動一動	小穎	8	多B
	二	19:00-19:55	幼兒體能	Nemo	8	韻B
	三	14:50-15:45	雙語幼兒瑜珈	EVA	8	多A
	四	09:00-09:50	幼兒體能	楊承運	9	幼兒體能教室
		14:00-14:50	幼兒體能	楊承運	9	幼兒體能教室
	五	09:00-09:50	幼兒體能	楊承運	8	幼兒體能教室
六	11:00-11:55	親子MV舞蹈	小穎	9	韻A	
才藝	二	18:00-19:30	成人烏克蘭麗麗	達觀	8	社區
	三	10:00-12:10	陶笛魔法屋	玉米	8	社區
		13:00-14:30	兒童黏土	Lisa	8	社區
		14:40-16:50	正念與身心照護	正念課程團	8	社區
		17:30-19:40	飲食覺知與健康	正念課程團	8	社區
		19:00-19:55	柔力球成人樂樂班	Sharen	8	韻A
		19:00-21:00	休閒風景油畫	Lisa	8	社區
	四	09:30-10:25	幼兒黏土	Lisa	9	社區
	五	08:50-10:20	兒童烏克蘭麗麗	達觀	8	社區
		10:30-12:00	成人烏克蘭麗麗	達觀	8	社區
		13:30-14:25	兒童創意繪畫	Lisa	8	社區
		15:00-16:30	休閒粉彩畫	Lisa	8	社區
		18:00-19:30	兒童烏克蘭麗麗	達觀	8	社區
	六	09:30-11:30	兒童創意繪畫課	Lisa	9	社區
		13:30-15:00	兒童黏土	Lisa	9	社區
	日	14:00-15:30	靜心禪繞畫	Janis	9	社區