

課程代碼	類別	星期	時間	課名	老師	教室	備註	
Y010850	瑜珈	一	08:50~09:50	筋絡瑜珈	美華	多A		
T011000	TRX		10:00~11:00	TRX燃脂肌力	YOKO	多B	滿	
Y011000	瑜珈		10:00~11:00	育兒媽媽瑜珈	Janis	韻A		
Y011000	瑜珈		10:00~11:00	修復瑜珈	小廷	韻B		
F011100	飛輪		11:00~11:50	心肺飛輪	台富	飛輪		
T011110	TRX		11:10~12:10	TRX燃脂肌力	YOKO	多A	滿	
AY011130	空中瑜珈		11:30~12:30	空中瑜珈	筱晴	多B		
Y011330	瑜珈		13:30~14:30	脈輪能量瑜珈	巧純	韻A		
AY011330	空中瑜珈		13:30~14:30	空中瑜珈	Ivy	多B	滿	
Y011330	瑜珈		13:30~14:30	全方位能量瑜珈	靜馨	韻B		
Y011440	瑜珈		14:40~15:40	活力瑜珈	靜馨	韻B		
B011550	技擊		15:50~16:50	傳統老架熊氏太極拳	黃俊維	韻A		
F011800	飛輪		18:00~19:00	肌耐力飛輪	台富			
AY011840	空中瑜珈		18:40~19:40	空中瑜珈	筱晴			
D011840	舞蹈		18:40~19:40	MV熱舞	小穎	韻B		
AY011950	空中瑜珈		19:50~20:50	空中療癒瑜珈	筱晴			
AY011950	空中瑜珈		19:50~20:50	空中療癒瑜珈	筱晴	多B		
F012000	飛輪		20:00~20:50	心肺飛輪	台富	飛輪		
J020850	有氧		二	08:50~09:50	ZUMBA	大芯	韻A	
Y021000	瑜珈			10:00~11:00	皮拉提斯	璇璋	韻A	
Y021000	瑜珈	10:00~11:00		瑜珈提斯	吉鵝	韻B		
Y021110	瑜珈	11:10~12:10		陰瑜珈	吉鵝	多A		
AY021300	空中瑜珈	13:00~14:30		空中瑜珈	Ivy	多B		
J021440	有氧	14:40~15:40		iPARTY愛派對有氧	尤雪			
T021550	TRX	15:50~16:50		基礎TRX	JCU	多A		
F021600	飛輪	16:00~16:50		肌耐力飛輪	台富	飛輪		
Y021730	瑜珈	17:30~18:30		入門瑜珈	小穎	韻A		
J021730	有氧	17:30~18:30		拳擊有氧入門	JCU	多A		
D021840	舞蹈	18:40~19:40		拉丁舞	柳叮			
Y021840	瑜珈	18:40~19:40		健康舒活	金華	韻A		
Y021840	瑜珈	18:40~19:40		筋絡瑜珈	美華	多A		
C021840	幼兒	18:40~19:40		幼兒體能	Nemo	韻B		
F021900	飛輪	19:00~19:50		完美體態飛輪	Ling	飛輪	滿	
AY021950	空中瑜珈	19:50~20:50		空中瑜珈	Ivy	多B		
F022000	飛輪	20:00~20:50		享瘦飛輪	Monkey	飛輪		
Y030850	瑜珈	二		08:50~09:50	核心強化皮拉提斯	宸瑤	韻A	
Y030850	瑜珈			08:50~09:50	筋絡瑜珈	美華	多A	
F031000	飛輪			10:00~10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi	飛輪	
Y031000	瑜珈		10:00~11:00	脊椎螺旋運動	宸瑤	韻A		
Y031000	瑜珈		10:00~11:00	修復瑜珈	小廷	多B		
Y031110	瑜珈		11:10~12:10	墊上核心	小珮	多B		
D031440	舞蹈		14:40~15:40	中東肚皮舞	高宜君	韻A		

T031840	TRX	一	18:40~19:40	TRX肌力與體能	Josh	多A	滿
CR031840	才藝		18:40~19:40	柔力球成人樂樂班	Sharen	韻A	
Y031840	瑜珈		18:40~19:40	呼吸與陰瑜珈	小圓	韻B	
F031900	飛輪		19:00~19:50	進階飛輪	Kiwi	飛輪	
Y031950	瑜珈		19:50~20:50	呼吸與陰瑜珈	小圓	韻B	
AY031950	空中瑜珈		19:50~20:50	空中瑜珈	筱晴	多B	
F032000	飛輪		20:00~20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	飛輪	
J040850	有氧		四	08:50~09:50	ZUMBA	大芯	
Y041000	瑜珈	10:00~11:00		體適能瑜珈	吉鵝	韻A	
D041440	舞蹈	10:00~11:00		大溪地有氧草裙舞	珮瑄	多B	
AY041300	空中瑜珈	13:00~14:30		空中瑜珈	Ivy	多B	滿
J041440	有氧	14:40~15:40		ZUMBA	尤雪	韻A	
Y041730	瑜珈	17:30~18:30		整體美型脊柱瑜珈	靜馨	韻A	
Y041730	瑜珈	17:30~18:30		筋膜放鬆舒壓課	宸瑤	多A	
Y041840	瑜珈	18:40~19:40		基礎瑜珈	Cindy	多B	滿
Y041840	瑜珈	18:40~19:40		健康舒活	金華	韻B	
F041900	飛輪	19:00~19:50		入門飛輪	Monkey	飛輪	
T041950	TRX	19:50~20:50		懸吊TRX	阿Q	多B	滿
Y050850	瑜珈	五		08:50~09:50	脊椎螺旋	宸瑤	韻A
Y051000	瑜珈		10:00~11:00	核心強化皮拉提斯	宸瑤	韻A	
AY051220	空中瑜珈		12:20~13:20	空中瑜珈	筱晴	多B	
Y051440	瑜珈		14:40~15:40	瑜珈伸展	Kate	韻A	
Y051550	瑜珈		15:50~16:50	瑜珈球	Kate	韻A	
AY051730	空中瑜珈		17:30~18:30	空中瑜珈	Ivy	多B	
Y051840	瑜珈		18:40~19:40	脈輪能量瑜珈	巧純	韻A	
Y051840	瑜珈		18:40~19:40	健康舒活	金華	多B	
J051840	有氧		18:40~19:40	基礎有氧	小宇	韻B	
J051950	有氧		19:50~20:50	燃脂有氧	小宇	韻B	滿
Y051950	瑜珈		19:50~20:50	修復瑜珈	小廷	韻B	
T051950	TRX		19:50~20:50	TRX肌力與體能	Josh	多A	
F052100	飛輪		21:00~21:50	初階飛輪	Monkey	飛輪	
G052100	肌力		21:00~22:00	肌力與滾筒放鬆	小宇	多B	
T060850	TRX		六	08:50~09:50	懸吊TRX	JCU	
F061000	飛輪	10:00~10:50		入門飛輪	阿Q	飛輪	
AY061000	空中瑜珈	10:00~11:00		兒童空中瑜珈	筱晴	多B	
AY061110	空中瑜珈	11:10~12:10		空中瑜珈	筱晴	多B	
T061440	TRX	14:40~15:40		TRX肌力與體能	Josh	多A	
Y061840	瑜珈	18:40~19:40		紓壓心靈瑜珈	靜馨	韻A	
F061900	飛輪	19:00~19:50		入門飛輪	謝大哲	飛輪	
G062000	肌力	20:00~21:00		全方位雕塑	謝大哲	韻A	
J070850	有氧	日	08:50~09:50	iPARTY愛派對有氧	將將	韻B	
Y071000	瑜珈		10:00~11:00	基礎瑜珈	Janis	韻A	
J071000	有氧		10:00~11:00	iWALK 愛健走有氧	將將	韻B	

AY071110	空中瑜珈	L	11:10~12:10	空中瑜珈	Ivy	多B	
F071500	飛輪		15:00~15:50	週末享瘦飛輪	Kiwi	飛輪	
Y071840	瑜珈		18:40~19:40	瑜珈球	Kate	韻A	