

4月開課表

第1堂課前 皆可插班

- 彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席則補課程體驗券乙張(兒童節、清明節4/4)
- 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
- 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|---|-------------|-------------|--------|----------|--------|----------|----|
| 肌力 | 滿 基礎心肺肌力養成班 | 一 | 09:00~09:55 | 5 | \$ 1,250 | \$ 300 | Grace | 韻A |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | | 10:00~10:55 | | \$ 1,250 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$ 750 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 有氧 | 滿 ZUMBA | | 10:00~10:55 | | \$ 750 | \$ 180 | Grace | 韻A |
| TRX | TRX懸吊訓練 | | 11:00~11:55 | | \$ 1,250 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | | 11:00~12:25 | | \$ 1,125 | \$ 275 | Grace | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 13:30~14:25 | | \$ 750 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 瑜珈輪 | | 17:00~17:55 | | \$ 1,250 | \$ 300 | Aya | 多C |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$ 1,750 | \$ 400 | Sunny | 多C |
| 瑜珈 | 基礎瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$ 900 | \$ 210 | Savannah | 韻B |
| 瑜珈 | 多元瑜珈 | 20:00~20:55 | \$ 900 | \$ 210 | Savannah | 韻B | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | 二 | 09:00~09:55 | 5 | \$ 1,500 | \$ 350 | Sunny | 多C |
| 有氧 | ZUMBA | | 09:00~09:55 | | \$ 750 | \$ 180 | Grace | 韻A |
| 舞蹈 | 新古典舞-樂齡班 | | 10:00~11:25 | | \$ 1,125 | \$ 275 | 宥惠 | 韻B |
| 舞蹈 | 中東肚皮舞-進階班 | | 13:30~14:55 | | \$ 1,125 | \$ 275 | 宜君 | 韻B |
| 瑜珈 | 入門瑜珈 | | 17:30~18:25 | | \$ 900 | \$ 210 | 小穎 | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 18:00~18:55 | | \$ 900 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| TRX | 滿 TRX懸吊訓練 | | 18:30~19:25 | | \$ 1,500 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 完美體態飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$ 900 | \$ 210 | Ling | 飛輪 |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 19:00~19:55 | | \$ 900 | \$ 210 | 金華 | 多A |
| 有氧 | 滿 ZUMBA | | 19:00~19:55 | | \$ 1,620 | \$ 210 | 尤雪 | 韻A |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | 三 | 19:30~20:25 | 4 | \$ 1,500 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 有氧 | iPARTY愛派對 | | 20:00~20:55 | | \$ 900 | \$ 210 | 尤雪 | 韻A |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 20:00~20:55 | | \$ 900 | \$ 210 | 金華 | 多A |
| 肌力 | 滿 基礎心肺肌力養成班 | | 09:00~09:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Grace | 韻A |
| 飛輪 | 基礎訓練飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$ 600 | \$ 180 | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 11:00~11:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 墊上核心 | | 11:00~11:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Viki | 韻B |
| TRX | New 基礎TRX懸吊訓練 | | 15:30~16:25 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Zoe | 多B |
| 羽球 | 滿 成人羽球團體班 | | 17:00~19:00 | | \$ 1,600 | \$ 450 | 育震 | 球場 |
| 空瑜 | 空中瑜珈 | 三 | 17:00~17:55 | 4 | \$ 1,200 | \$ 350 | Aya | 多C |
| 飛輪 | 滿 體態雕塑飛輪 | | 18:00~18:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Kiwi | 飛輪 |
| 空瑜 | 滿 基礎空中瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$ 1,400 | \$ 400 | 潘婷 | 多C |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| 舞蹈 | New 單人國標拉丁舞 | | 18:00~19:25 | | \$ 1,080 | \$ 320 | Anny | 多A |
| 才藝 | 柔力球成人樂樂班 | | 18:30~19:25 | | \$ 720 | \$ 210 | Sharen | 韻A |
| 飛輪 | 滿 進階飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | Strong Nation | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Eric | 多B |



墊上課程須自備瑜珈墊

4月開課表

第1堂課前 皆可插班

- 彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席則補課程體驗券乙張 (兒童節、清明節4/4)
- 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
- 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|---------------|---------------------|----|-------------|----|----------|--------|----------|----|
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | 三 | 19:00~19:55 | 4 | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| 技擊 | 內家八卦、形意拳 | | 19:30~20:25 | | \$ 720 | \$ 210 | 明德 | 多A |
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | | 20:00~20:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | ZUMBA | | 20:00~20:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Eric | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 20:10~21:05 | | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| TRX | TRX完美體態 | | 21:00~21:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 有氧 | Strong Nation | | 21:00~21:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Eric | 韻A |
| 空瑜 New | 基礎空中環 | 四 | 09:00~09:55 | 4 | \$ 1,800 | \$ 500 | 魚兒 | 多C |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 09:00~09:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 晨光瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 明穗 | 韻B |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | | 09:00~10:25 | | \$ 900 | \$ 275 | Grace | 韻A |
| 瑜珈 New | 皮拉提斯 | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Hanhan | 韻B |
| TRX | TRX懸吊訓練 | | 10:00~10:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 空瑜 滿 | 基礎空中瑜珈 | | 10:00~10:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | 魚兒 | 多C |
| 有氧 | ZUMBA | | 11:00~11:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Grace | 韻A |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 17:00~17:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Mika | 多C |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | | 18:00~18:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| 飛輪 | 基礎飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Rody | 飛輪 |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 金華 | 多A |
| 舞蹈 | Street Jazz | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 蛋黃 | 韻A |
| TRX 滿 | TRX完美體態 | | 19:00~19:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 20:00~20:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 金華 | 多A |
| 瑜珈 | 流動瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Savannah | 韻B |
| 舞蹈 | 舞感養成 | | 20:00~20:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 蛋黃 | 韻A |
| TRX 滿 | TRX完美體態 | | 20:00~20:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | 五 | 09:00~09:50 | 4 | \$ 600 | \$ 180 | Kiwi | 飛輪 |
| 舞蹈 New | 新古典舞 | | 09:00~10:25 | | \$ 900 | \$ 275 | 宥惠 | 韻A |
| 技擊 New | Boxercise舒壓拳擊 | | 10:00~10:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 瑜珈 | 輕流動瑜珈 | | 12:00~12:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Mia | 韻B |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 13:30~14:25 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Ivy | 多C |
| 瑜珈 New | 樂齡瑜珈 50歲以上 | | 14:30~15:55 | | \$ 900 | \$ 275 | Janis | 韻B |
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | | 18:00~18:50 | | \$ 720 | \$ 210 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | iPARTY愛派對 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 尤雪 | 韻A |
| 瑜珈 | 瑜珈體療 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 誠意心 | 多A |
| 有氧 | Strong Nation | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Eric | 多B |
| 有氧 | Strong Nation | | 20:00~20:55 | | \$ 720 | \$ 210 | Eric | 多B |



墊上課程須自備瑜珈墊

4月開課表

第1堂課前 皆可插班

- 彈性放假及國定假日本中心不停課，如遇國定假日當天無法出席則補課程體驗券乙張(兒童節、清明節4/4)
- 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
- 上課10分鐘後，便不接受報名

| 類型 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|---------------|-------------------------|-------------|-------------|--------|----------|--------|---------|----|
| 肌力 | 雕塑球 | 六 | 09:00~09:55 | 4 | \$ 1,000 | \$ 300 | Yolanda | 韻A |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | | 09:00~09:55 | | \$ 1,000 | \$ 300 | Kiwi | 多B |
| 飛輪 | 入門飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$ 600 | \$ 180 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | ZUMBA | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Yolanda | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$ 900 | \$ 275 | 靜馨 | 韻B |
| 舞蹈 | Street Jazz | | 11:00~11:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 蛋黃 | 多B |
| 兒童 | 兒童街舞(Jazz) 7-12歲 | | 11:00~11:55 | | \$ 600 | \$ 180 | Jolin | 韻A |
| 兒童 | 兒童羽球團體班 | | 13:00~15:00 | | \$ 1,800 | \$ 500 | 泯皓 | 球場 |
| 舞蹈 | 韓風KPOP | | 14:00~14:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 偉翎 | 韻A |
| 兒童 滿 | 兒童羽球團體班 | | 15:00~17:00 | | \$ 1,800 | \$ 500 | 泯皓 | 球場 |
| 羽球 滿 | 成人羽球團體班 | | 15:00~17:00 | | \$ 1,600 | \$ 450 | 昱程 | 球場 |
| 有氧 | ZUMBA | | 15:50~16:45 | | \$ 720 | \$ 210 | 尤雪 | 韻A |
| 兒童 滿 | 兒童羽球精緻班 | | 17:00~19:00 | | \$ 2,200 | \$ 600 | 泯皓 | 球場 |
| TRX | 親子TRX *備註 | | 18:00~18:55 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 金華 | 韻B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$ 720 | \$ 210 | 靜馨 | 韻A |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | 20:00~20:55 | \$ 720 | \$ 210 | 金華 | 韻B | | |
| TRX | 懸吊與肌力 | 日 | 09:00~09:55 | 4 | \$ 1,000 | \$ 300 | 將將 | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 飛輪 | 基礎飛輪 | | 10:00~10:50 | | \$ 600 | \$ 180 | Rody | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 靜馨 | 韻B |
| 有氧 | 燃脂有氧&肌力 | | 10:00~10:55 | | \$ 600 | \$ 180 | 將將 | 多B |
| 瑜珈 | 哈達瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$ 900 | \$ 275 | Janis | 韻A |
| 兒童 滿 | 兒童羽球團體班 | | 13:00~15:00 | | \$ 1,800 | \$ 500 | 世豪 | 球場 |
| 幼兒 New | 迷你網球 3-6歲 | | 13:10~14:05 | | \$ 1,200 | \$ 350 | 克里斯多福 | 多A |
| TRX | TRX曲線雕塑 | | 14:30~15:25 | | \$ 1,200 | \$ 350 | Kiwi | 多B |

*備註：價格為單人價格，親子須一起報名，小孩須滿8歲並有運動習慣



墊上課程須自備瑜珈墊