

113.08.01

113.08.31

8月開課表

第一堂課前皆可插班

未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

| 類別 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價 | 單堂價 | 老師 | 教室 | | |
|-----|---------------------|-------------|-------------|---------|-------------|-------|----------|-------|-------|----|
| 肌力 | 基礎心肺肌力養成班 滿 | 一 | 09:00~09:55 | 4 | \$1,200 | \$350 | Grace | 韻A | | |
| 有氧 | ZUMBA 滿 | | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | Grace | 韻A | | |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | 靜馨 | 韻B | | |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | | 10:00~10:55 | | \$1,200 | \$350 | Kiwi | 多B | | |
| TRX | TRX懸吊訓練 | | 11:00~11:55 | | \$1,200 | \$350 | Kiwi | 多B | | |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | | 11:00~12:25 | | \$1,080 | \$320 | Grace | 韻A | | |
| 瑜珈 | NEW 進階瑜珈 | | 13:30~14:25 | | \$720 | \$210 | 靜馨 | 韻B | | |
| 肌力 | NEW 基礎肌力 | | 18:00~18:55 | | \$1,400 | \$400 | 卡蘿 | 多B | | |
| 瑜珈 | 基礎瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | Savannah | 韻B | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 滿 | | 19:00~19:55 | | \$1,400 | \$400 | Sunny | 多C | | |
| 瑜珈 | 多元瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$840 | \$260 | Savannah | 韻B | | |
| 有氧 | ZUMBA | 二 | 09:00~09:55 | 4 | \$720 | \$210 | Grace | 韻A | | |
| 瑜珈 | 皮拉提斯 | | 09:00~09:55 | | \$720 | \$210 | Hanhan | 韻B | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$1,200 | \$350 | Sunny | 多C | | |
| 舞蹈 | 新古典舞-樂齡班 | | 10:00~11:25 | | \$1,080 | \$320 | 宥惠 | 韻B | | |
| 舞蹈 | 中東肚皮舞-進階班 | | 13:30~14:55 | | \$1,080 | \$320 | 宜君 | 韻B | | |
| 空瑜 | NEW 基礎空中瑜珈 | | 17:00~17:55 | | \$1,200 | \$350 | Mika | 多C | | |
| 瑜珈 | 入門瑜珈 | | 17:30~18:25 | | \$840 | \$260 | 小穎 | 韻A | | |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 18:00~18:55 | | \$840 | \$260 | 靜馨 | 韻B | | |
| 瑜珈 | 脈輪瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$840 | \$260 | Lynn | 多A | | |
| TRX | TRX懸吊訓練 | | 18:30~19:25 | | \$1,400 | \$400 | Kiwi | 多B | | |
| 飛輪 | 完美體態飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$840 | \$260 | Ling | 飛輪 | | |
| 有氧 | ZUMBA 滿 | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | 尤雪 | 韻A | | |
| 舞蹈 | NEW 舞感養成 | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | 貝瑪 | 韻B | | |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | 金華 | 多A | | |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 19:30~20:25 | | \$1,400 | \$400 | Kiwi | 多B | | |
| 有氧 | ZUMBA | | 20:00~20:55 | | \$840 | \$260 | 尤雪 | 韻A | | |
| 瑜珈 | 健康舒活 | | 20:00~20:55 | | \$840 | \$260 | 金華 | 多A | | |
| 肌力 | 基礎心肺肌力養成班 滿 | | 三 | | 09:00~09:55 | 4 | \$1,200 | \$350 | Grace | 韻A |
| 飛輪 | 基礎訓練飛輪 | | | | 10:00~10:50 | | \$720 | \$210 | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | | 靜馨 | 韻B | | |
| 瑜珈 | 墊上核心 | 11:00~11:55 | | \$720 | \$210 | | Viki | 韻B | | |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | 11:00~11:55 | | \$1,200 | \$350 | | Kiwi | 多B | | |
| TRX | 基礎TRX懸吊訓練 | 15:30~16:25 | | \$1,200 | \$350 | | Zoe | 多B | | |
| 空瑜 | 空中瑜珈 | 17:00~17:55 | | \$1,200 | \$350 | | Aya | 多C | | |
| 羽球 | 成人羽球團體班 滿 | 17:00~19:00 | | \$1,600 | \$450 | | 奶茶 | 球場 | | |
| 飛輪 | 體態雕塑飛輪 | 18:00~18:50 | | \$840 | \$260 | | Kiwi | 飛輪 | | |

1. 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
2. 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
3. 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

4. 上課10分鐘後，便不接受報名
5. 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理

113.08.01

113.08.31

8月開課表

第一堂課前皆可插班

未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

| 類別 | 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 | 18:00~18:55 | 4 | \$840 | \$260 | 靜馨 | 韻B | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$1,400 | \$400 | 駒駒 | 多C 代課 | | |
| 舞蹈 | 單人國標拉丁舞 | | 18:00~19:25 | | \$1,260 | \$365 | Anny | 多A | | |
| 才藝 | 柔力球成人樂樂班 | | 18:30~19:25 | | \$840 | \$260 | Sharen | 韻A | | |
| 飛輪 | 進階飛輪 | | 19:00~19:50 | | \$840 | \$260 | Kiwi | 飛輪 | | |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | 靜馨 | 韻B | | |
| 有氧 | Strong Nation | | 19:00~19:55 | | \$840 | \$260 | Eric | 多B | | |
| 技擊 | NEW 形意、螳螂拳 | | 19:30~20:25 | | \$840 | \$260 | 明德 | 韻A | | |
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | | 20:00~20:50 | | \$840 | \$260 | Kiwi | 飛輪 | | |
| 瑜珈 | NEW 肌力瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$840 | \$260 | Savannah | 多C | | |
| 有氧 | ZUMBA | | 20:00~20:55 | | \$840 | \$260 | Eric | 多B | | |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 20:10~21:05 | | \$840 | \$260 | 靜馨 | 韻B | | |
| 有氧 | Strong Nation | | 21:00~21:55 | | \$840 | \$260 | Eric | 韻A | | |
| TRX | TRX完美體態 | | 21:00~21:55 | | \$1,400 | \$400 | Kiwi | 多B | | |
| 肌力 | UA Training 全方位體能訓練 | | 四 | | 09:00~09:55 | 5 | \$1,500 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 瑜珈 | 晨光瑜珈 | | | | 09:00~09:55 | | \$900 | \$210 | 明穗 | 韻B |
| 空瑜 | 基礎空中環 | 09:00~09:55 | | \$2,250 | \$500 | | 魚兒 | 多C | | |
| 舞蹈 | 韓風MV熱舞 | 09:00~10:25 | | \$1,350 | \$320 | | Grace | 韻A | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 | 10:00~10:55 | | \$1,500 | \$350 | | 魚兒 | 多C | | |
| TRX | TRX懸吊訓練 | 10:00~10:55 | | \$1,500 | \$350 | | Kiwi | 多B | | |
| 有氧 | ZUMBA | 11:00~11:55 | | \$900 | \$210 | | Grace | 韻A | | |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | 18:00~18:50 | | \$1,050 | \$260 | | Kiwi | 飛輪 | | |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | 18:00~18:55 | | \$1,050 | \$260 | | 靜馨 | 韻B | | |
| 肌力 | 肌力與滾筒放鬆 | 18:00~18:55 | | \$1,750 | \$400 | | YRu | 多C | | |
| 飛輪 | 基礎飛輪 | 19:00~19:50 | | \$1,050 | \$260 | | Rody | 飛輪 | | |
| TRX | TRX完美體態 滿 | 19:00~19:55 | | \$1,750 | \$400 | | Kiwi | 多B | | |
| 瑜珈 | 健康舒活 | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | | 金華 | 多A | | |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | | 靜馨 | 韻B | | |
| 瑜珈 | 基礎瑜珈 | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | | Savannah | 多C | | |
| TRX | TRX完美體態 | 20:00~20:55 | | \$1,750 | \$400 | | Kiwi | 多B | | |
| 瑜珈 | 健康舒活 | 20:00~20:55 | \$1,050 | \$260 | 金華 | 多A | | | | |
| 瑜珈 | 流動瑜珈 | 20:00~20:55 | \$1,050 | \$260 | Savannah | 韻B | | | | |
| 飛輪 | 曲線雕塑飛輪 | 五 | 09:00~09:50 | 5 | \$900 | \$210 | Kiwi | 飛輪 | | |
| 瑜珈 | 芳香瑜珈提斯 | | 10:00~10:55 | | \$900 | \$210 | 靜馨 | 韻B | | |
| 瑜珈 | NEW 皮拉提斯 | | 11:00~11:55 | | \$900 | \$210 | Hanhan | 韻B | | |
| 空瑜 | 基礎空中瑜珈 滿 | | 13:30~14:25 | | \$1,500 | \$350 | Ivy | 多C | | |
| 瑜珈 | 樂齡瑜珈 | | 14:30~15:55 | | \$1,350 | \$320 | Janis | 韻B | | |

1. 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
2. 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
3. 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

4. 上課10分鐘後，便不接受報名
5. 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理

113.08.01

113.08.31

8月開課表

第一堂課前皆可插班 未開班學員可用相同折扣轉至已開課班級

| 類別 | 課程名稱 | 星期 | 時間 | 堂數 | 期課價 | 單堂價 | 老師 | 教室 |
|-----|------------------------|----|-------------|----|---------|-------|---------|----|
| 飛輪 | 快樂燃脂飛輪 | 五 | 18:00~18:50 | 5 | \$1,050 | \$260 | Kiwi | 飛輪 |
| 瑜珈 | 哈達瑜珈 | | 18:00~18:55 | | \$1,050 | \$260 | 十二月 | 韻B |
| 肌力 | NEW 基礎肌力 | | 18:00~18:55 | | \$1,750 | \$400 | 卡蘿 | 多B |
| 有氧 | ZUMBA | | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | 尤雪 | 韻A |
| 有氧 | Strong Nation | | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | Eric | 多B |
| 有氧 | ZUMBA | | 20:00~20:55 | | \$1,050 | \$260 | Eric | 多B |
| TRX | TRX+HIIT完美曲線雕塑 | 六 | 09:00~09:55 | 5 | \$1,500 | \$350 | Kiwi | 多B |
| 肌力 | 雕塑球 | | 09:00~09:55 | 4 | \$1,200 | \$350 | Yolanda | 韻A |
| 飛輪 | 入門飛輪 | | 10:00~10:50 | 5 | \$900 | \$210 | Kiwi | 飛輪 |
| 有氧 | ZUMBA | | 10:00~10:55 | 4 | \$720 | \$210 | Yolanda | 韻A |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$1,350 | \$320 | 靜馨 | 韻B |
| 兒童 | 兒童街舞(Jazz) | | 11:00~11:55 | | \$900 | \$210 | Jolin | 韻A |
| 舞蹈 | NEW Street Jazz | | 11:00~11:55 | | \$900 | \$210 | 貝瑪 | 多B |
| 羽球 | 成人羽球團體班 滿 | | 15:00~17:00 | | \$2,000 | \$450 | 昱程 | 球場 |
| 兒童 | 兒童羽球團體班 滿 | | 15:00~17:00 | | \$2,250 | \$500 | 子淵 | 球場 |
| 有氧 | ZUMBA | | 15:50~16:45 | 5 | \$1,050 | \$260 | 尤雪 | 韻A |
| 兒童 | 兒童羽球精緻班 滿 | | 17:00~19:00 | | \$2,750 | \$600 | 混皓 | 球場 |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | 金華 | 韻B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 19:00~19:55 | | \$1,050 | \$260 | 靜馨 | 韻A |
| 瑜珈 | 雕塑瘦身瑜珈 | | 20:00~20:55 | | \$1,050 | \$260 | 金華 | 韻B |
| 飛輪 | NEW 入門飛輪 | 日 | 09:00~09:50 | 4 | \$720 | \$210 | Ling | 飛輪 |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 09:00~09:55 | | \$720 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| TRX | 懸吊與肌力 | | 09:00~09:55 | | \$1,200 | \$350 | 將將 | 多B |
| 有氧 | 燃脂有氧&肌力 | | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | 將將 | 多B |
| 瑜珈 | 芳香燃脂塑形瑜珈 | | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | 靜馨 | 韻B |
| 舞蹈 | NEW K-POP舞感養成 | | 10:00~10:55 | | \$720 | \$210 | 偉翎 | 多A |
| 瑜珈 | 哈達瑜珈 | | 10:30~11:55 | | \$1,080 | \$320 | Janis | 韻A |
| 舞蹈 | NEW MV Dance | | 11:00~11:55 | | \$720 | \$210 | 偉翎 | 多B |
| 兒童 | 兒童羽球團體班 滿 | | 13:00~15:00 | | \$1,800 | \$500 | Alan | 球場 |
| TRX | TRX曲線雕塑 | | 14:30~15:25 | | \$1,400 | \$400 | Kiwi | 多B |

1. 單堂課程限當天現場報名，建議事先致電洽詢是否有名額
2. 非墊上課程請攜帶乾淨運動鞋替換
3. 瑜珈課程請自備瑜珈墊，如需租借酌收清潔費\$20元/次

4. 上課10分鐘後，便不接受報名
5. 報名課程請親臨一樓櫃檯辦理