

# 9-10月開課表

110/9/1~110/10/31

## | 注意事項 |

▶ 須自備課程輔具(如瑜珈墊、瑜珈磚等)，本中心暫時停止外借◀

- 上課老師及學生須全程配戴口罩
- 第一堂課為9/21前皆可插班報名
- 師資部份會稍作調整，將另行公告
- 實際開課班級、教室以現場公告為主

課程名稱	上課週次	上課時間	堂數	課程費用	單堂價格	老師	教室
TRX+HIIT完美曲線雕塑	一	10:00-10:55	8	2,000	300	Kiwi	多B
ZUMBA		10:00-10:55		960	150	Grace	韻A
韓風MV熱舞		11:00-12:25		1,440	200	Grace	韻A
ZUMBA		18:00-18:55		1,200	180	Poca	韻A
健康舒活		18:00-18:55		1,200	180	金華	韻B
綜合健身		19:00-19:55		2,000	300	孫駿	體能
多元化瑜珈		20:00-20:55		1,200	180	明穗	韻B
ZUMBA		09:00-09:55		960	150	Grace	韻A
瑜珈輪	二	10:00-10:55	8	1,200	180	Ivy	多C
新古典舞		10:00-11:25		1,440	200	Judy	韻B
空中瑜珈		11:00-11:55		2,400	350	Ivy	多C
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		1,440	200	宜君	韻B
iPARTY愛派對有氧		14:50-15:45		960	150	尤雪	韻A
完美體態飛輪		15:00-15:50		960	150	Ling	飛輪
多元化瑜珈		16:00-16:55		960	150	明穗	韻B
入門瑜珈		17:30-18:25		1,200	180	小穎	韻B
完美體態飛輪		18:00-18:50		1,440	200	Ling	飛輪
空中瑜珈		18:00-18:55		2,800	400	Ivy	多C
完美體態飛輪		19:00-19:50		1,440	200	Ling	飛輪
ZUMBA		19:00-19:55		1,200	180	尤雪	韻A
健康舒活	19:00-19:55	1,200	180	金華	韻B		
健康舒活	20:00-20:55	1,200	180	金華	韻B		
晨光瑜珈	三	08:00-08:55	9	1,080	150	明穗	韻B
晨光瑜珈		09:00-09:55		1,080	150	明穗	韻A
基礎訓練飛輪		10:00-10:50		1,080	150	Kiwi	飛輪
修復瑜珈		10:00-10:55		1,080	120	小廷	韻B
中東肚皮舞-進階班		13:30-14:55		1,620	200	宜君	韻A
基礎空中瑜珈		17:00-17:55		2,700	350	派派	多C
瑜珈健康GO		17:30-18:25		1,350	180	Fanny	韻A
體態雕塑飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi	飛輪
進階TRX		18:00-18:55		2,700	350	Mac	多B
燃脂重訓		18:00-18:55		2,250	300	ZOE	體能
基礎空中瑜珈		18:00-18:55		3,150	400	派派	多C
柔力球成人樂樂班		18:30-19:25		1,620	200	Sharen	韻A
進階飛輪		19:00-19:50		1,620	200	Kiwi	飛輪
空中瑜珈		19:00-19:55		3,150	400	勇勇	多C
心流瑜珈		19:00-19:55		1,350	180	巧純	韻B
快樂燃脂飛輪		20:00-20:50		1,620	200	Kiwi	飛輪
空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	勇勇	多C
TRX基礎全方位訓練		21:00-21:55		2,700	350	Kiwi	多B

## | 注意事項 |

▶ 須自備課程輔具(如瑜珈墊、瑜珈磚等)，本中心暫時停止外借 ◀

- 上課老師及學生須**全程配戴口罩**
- **第一堂課為9/21前皆可插班報名**
- 師資部份會稍作調整，將另行公告
- 實際開課班級、教室以現場公告為主

課程名稱	上課週次	上課時間	堂數	課程費用	單堂價格	老師	教室
晨光瑜珈	四	09:00-09:55	9	1,080	150	明穗	韻B
韓風MV熱舞		09:00-10:25		1,620	200	Grace	韻A
TRX懸吊訓練		10:00-10:55		2,250	300	Kiwi	多B
ZUMBA		11:00-11:55		1,080	150	Grace	韻A
新古典舞-進階班		13:00-14:25		1,620	200	Yuki	韻A
曲線雕塑飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi	飛輪
TRX完美體態		19:00-19:55		2,700	350	Kiwi	多B
TRX完美體態		20:00-20:55		2,700	350	Kiwi	多B
健康舒活		20:00-20:55		1,350	180	金華	韻B
曲線雕塑飛輪	五	09:00-09:50	9	1,080	150	Kiwi	飛輪
晨光瑜珈		09:00-09:55		1,080	150	明穗	韻B
新古典舞		09:00-10:25		1,620	200	Yuki	韻A
UATraining全方位體能訓練		10:00-10:55		1,800	250	Kiwi	多B
空中瑜珈		13:30-14:25		2,700	350	Ivy	多C
快樂燃脂飛輪		18:00-18:50		1,620	200	Kiwi	飛輪
全身性雕塑TRX		18:00-18:55		2,700	350	歐歐	多B
空中瑜珈		18:00-18:55		3,150	400	派派	多C
成人羽球團體班		18:00-20:00		3,600	450	廷安	綜合球場
StrongNation	20:00-20:55	1,350	180	Eric	韻A		
TRX+HIIT曲線雕塑	六	09:00-09:55	9	2,250	300	Kiwi	多B
修復瑜珈-進階班		09:00-09:55		1,080	150	小廷	韻B
入門飛輪		10:00-10:50		1,080	150	Kiwi	飛輪
兒童舞動爵士		10:00-10:55		1,080	150	Yuki	韻A
修復瑜珈		10:00-10:55		1,080	150	小廷	韻B
兒童空中瑜珈		11:00-11:55		2,700	350	甜甜	多C
TRX懸吊訓練		16:30-17:25		2,700	350	Mac	多B
雕塑瘦身瑜珈		19:00-19:55		1,350	180	金華	韻B
雕塑瘦身瑜珈		20:00-20:55		1,350	180	金華	韻A
燃脂有氧&肌力	日	10:00-10:55	9	1,080	150	將將	韻A
基礎壺鈴		11:00-11:55		2,250	300	將將	體能
兒童羽球團體班		13:00-14:30		3,150	400	世豪	綜合球場
成人羽球團體班		15:00-17:00		3,600	450	俊逸	綜合球場
空中瑜珈		18:00-18:55		3,150	400	勇勇	多C
基礎空中瑜珈		20:00-20:55		3,150	400	派派	多C