

3-4月開課表

*紅字部分為4月新開課程

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註	
瑜珈	一	08:00-08:55	香氛晨練瑜珈	靜馨	9	1,080	150	韻律教室B		
TRX		10:00-10:55	TRX+HIIT完美曲線雕塑	Kiwi		2,250	300	多功能教室A		
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Grace		1,080	150	韻律教室A		
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		1,350	180	韻律教室B		
舞蹈		11:00-12:25	韓風MV熱舞	Grace		1,620	200	韻律教室A		
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		2,700	350	多功能教室B	滿	
肌力		12:10-13:05	基礎壺鈴	將將		4	1,000	300	體能教室	
瑜珈		13:30-14:25	全方位能量瑜珈	靜馨		9	1,080	150	韻律教室B	
瑜珈		16:00-17:30	多元化瑜珈	明穗		17	850	無單堂體驗	韻律教室B	
飛輪		18:00-18:50	燃脂飛輪	Ling	1,620	200	飛輪教室	●		
有氧		18:00-18:55	ZUMBA	Poca	1,350	180	韻律教室A			
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華	1,350	180	韻律教室B			
瑜珈		19:00-19:50	活力飛輪	Ling	1,620	200	飛輪教室	●		
TRX		19:00-19:55	TRX懸吊訓練	Mac	2,700	350	多功能教室A			
肌力		19:00-19:55	綜合健身CROSS FIT	孫駿	2,250	300	體能教室	滿		
有氧		19:00-19:55	鼓棒有氧	Poca	1,350	180	韻律教室A			
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活-進階	金華	1,350	180	韻律教室B			
肌力		20:00-20:55	壺鈴減脂	Mac	2,700	350	體能教室			
有氧		20:00-20:55	ZUMBA	Eric	1,350	180	韻律教室A			
技擊		20:00-20:55	健身拳擊	孫駿	1,620	200	多功能教室B	●		
瑜珈	20:00-20:55	多元化瑜珈	明穗	1,350	180	韻律教室B				

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註	
有氧	二	09:00-09:55	ZUMBA	Grace	9	1,080	150	韻律教室A		
瑜珈		09:00-09:55	健康舒活	金華		1,080	150	多功能教室A		
有氧		09:00-10:30	ZUMBA	Eric		17	850	無單堂體驗	多功能教室B	
TRX		10:00-10:55	全身性雕塑TRX	歐歐		4	1,000	300	多功能教室A	
舞蹈		10:45-12:10	新古典舞	凡凡		1,620	200	韻律教室A		
肌力		11:00-11:55	基礎重訓	Zoe		1,800	250	體能教室	●	
瑜珈		11:00-11:55	舒緩瑜珈	Fanny		1,080	150	韻律教室B		
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	Ivy		2,700	350	多功能教室B	滿	
空瑜		13:00-13:55	空中瑜珈	Ivy		2,700	350	多功能教室B		
舞蹈		13:30-14:55	中東肚皮舞-進階班	宜君	1,620	200	韻律教室B			
有氧		14:50-15:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪	1,080	150	韻律教室A			
飛輪		15:00-15:50	入門飛輪	Ling	1,080	150	飛輪教室			
瑜珈		15:50-16:45	瑜珈提斯	尤雪	1,080	150	韻律教室A			
瑜珈		16:00-17:30	多元化瑜珈	明穗	17	850	無單堂體驗	韻律教室B		
瑜珈		17:30-18:25	入門瑜珈	小穎	1,350	180	韻律教室B			
飛輪		18:00-18:50	完美體態飛輪	Ling	1,620	200	飛輪教室			
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲	1,350	200	韻律教室A			
飛輪		19:00-19:50	完美體態飛輪	Ling	1,620	200	飛輪教室			
有氧		19:00-19:55	ZUMBA	尤雪	1,350	180	韻律教室A			
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Ivy	3,150	400	多功能教室B			
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華	1,350	180	多功能教室A			
肌力		19:00-19:55	基礎重訓	Zoe	4	1,000	300	體能教室		
飛輪		20:00-20:50	享瘦飛輪	Monkey	1,620	200	飛輪教室	●		
有氧		20:00-20:55	iPARTY愛派對有氧	尤雪	1,350	180	韻律教室A			
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	Ivy	3,150	400	多功能教室B	滿		
瑜珈		20:00-20:55	健康舒活	金華	1,350	180	多功能教室A			
瑜珈		20:00-20:55	中階瑜珈	Cindy	1,350	180	韻律教室B			
才藝	20:00-21:30	劍道團體班	匡佑國	2,250	300	綜合球場				
有氧	21:00-21:55	Strong Nation	Eric	1,350	180	韻律教室A				

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註	
瑜珈	三	08:00-08:55	晨光瑜珈	明穗	9	1,080	150	韻律教室B		
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		1,080	150	韻律教室B		
瑜珈		09:00-09:55	瑜珈提斯	尤雪		1,080	150	韻律教室A		
有氧		09:00-10:30	ZUMBA	Eric		17	850	無單堂體驗	多功能教室B	
飛輪		10:00-10:50	基礎訓練飛輪	Kiwi		1,080	150	飛輪教室		
肌力		10:00-10:55	基礎重訓	Ruby		1,800	250	體能教室	●	
瑜珈		10:00-10:55	皮拉提斯	小穎		1,080	150	多功能教室A	●	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		1,350	180	韻律教室B		
舞蹈		10:00-11:25	中東肚皮舞-進階班	宜君		1,620	200	韻律教室A		
TRX		11:00-11:55	TRX全方位訓練	Kiwi	2,250	300	多功能教室A			
瑜珈		15:00-15:55	修復瑜珈	小廷	1,080	150	韻律教室B			
瑜珈		16:00-16:55	和緩瑜珈	Ava	4	480	150	韻律教室A		
瑜珈		17:00-17:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨	1,080	150	韻律教室A			
空瑜		17:00-17:55	基礎空中瑜珈	派派	2,700	350	多功能教室B	●		
飛輪		18:00-18:50	體態雕塑飛輪	Kiwi	1,620	200	飛輪教室			
TRX		18:00-18:55	進階TRX	Mac	2,700	350	多功能教室A			
肌力		18:00-18:55	燃脂重訓	Zoe	2,250	300	體能教室	滿		
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲	1,350	200	韻律教室A			
空瑜		18:00-18:55	基礎空中瑜珈	派派	3,150	400	多功能教室B	● 滿		
才藝		18:30-19:25	柔力球成人樂樂班	Sharen	1,620	200	韻律教室B			
飛輪		19:00-19:50	進階飛輪	Kiwi	1,620	200	飛輪教室			
有氧		19:00-19:55	Strong Nation	Eric	9	1,350	180	韻律教室A	●	
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	筱晴	3,150	400	多功能教室B			
瑜珈		19:00-19:55	心流瑜珈	巧純	1,350	180	多功能教室A			
飛輪		20:00-20:50	快樂燃脂飛輪	Kiwi	1,620	200	飛輪教室			
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	筱晴	3,150	400	多功能教室B			
瑜珈		20:00-20:55	瑜珈健康GO	Fanny	1,350	180	韻律教室B	●		
瑜珈		20:00-20:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨	1,350	180	多功能教室A			
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵	3,600	450	綜合球場	滿		
有氧	21:00-21:55	Strong Nation	Eric	1,350	180	韻律教室A				

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	四	09:00-09:55	ZUMBA	Nelly	9	1,080	150	韻律教室A	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		1,080	150	多功能教室B	
舞蹈		09:00-10:25	韓風MV熱舞	Grace		1,620	200	韻律教室B	
TRX		10:00-10:55	TRX懸吊訓練	Kiwi		2,250	300	多功能教室A	
有氧		10:00-10:55	Strong Nation	Eric		1,080	150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	瑜珈輪	Ivy		1,350	180	多功能教室B	
瑜珈		10:30-11:25	瑜珈提斯	尤雪		600	150	韻律教室B	
有氧		11:00-11:55	ZUMBA	Grace		1,080	150	韻律教室A	
空瑜		11:00-11:55	空中瑜珈	Ivy		2,700	350	多功能教室B	
有氧		14:50-15:45	ZUMBA	尤雪	1,080	150	韻律教室A		
空瑜		17:30-18:25	空中瑜珈	Ivy	3,150	400	多功能教室B		
飛輪		18:00-18:50	戰勝體脂肪飛輪	Kiwi	1,620	200	飛輪教室		
肌力		18:00-18:55	基礎重量訓練	Ray	2,250	300	體能教室	●	
有氧		18:00-18:55	節奏有氧	Betty	1,350	180	韻律教室B		
舞蹈		18:00-18:55	流行MV舞蹈	邦歲	1,350	180	韻律教室A		
瑜珈		18:30-19:55	基礎瑜珈	Ivy	2,025	275	多功能教室B	滿	
TRX		19:00-19:55	TRX完美體態	Kiwi	2,700	350	多功能教室A	滿	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華	1,350	180	韻律教室B		
肌力		19:00-19:55	混合肌力	Ray	1,250	300	體能教室		
瑜珈		19:00-19:55	輕伸展瑜珈	雅芝	750	180	韻律教室A		
飛輪		20:00-20:50	基礎飛輪	小折	1,620	200	飛輪教室	●	
TRX	20:00-20:55	TRX完美體態	Kiwi	2,700	350	多功能教室A	滿		
空瑜	20:00-20:55	基礎空中瑜珈	軒軒	3,150	400	多功能教室B	●		
瑜珈	20:00-20:55	健康舒活	金華	1,350	180	韻律教室B			
空瑜	21:00-21:55	空中療癒瑜珈	軒軒	3,150	400	多功能教室B	●		

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
瑜珈	五	08:00-08:55	健康舒活	金華	9	1,080	150	韻律教室A	
瑜珈		08:00-08:55	晨光瑜珈	明穗		1,080	150	韻律教室B	
瑜珈		09:00-09:55	晨光瑜珈	明穗		1,080	150	韻律教室B	
飛輪		09:00-09:55	曲線雕塑飛輪	Kiwi		1,080	150	飛輪教室	
舞蹈		09:00-10:25	新古典舞	凡凡		1,620	200	韻律教室A	
肌力		10:00-10:55	UA Training全方位體能訓練課程	Kiwi		1,800	250	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	iPARTY愛派對有氧	尤雪		1,080	150	韻律教室B	
空瑜		11:30-12:25	空中瑜珈	筱晴		2,700	350	多功能教室B	
空瑜		13:30-14:25	空中瑜珈	Ivy		2,700	350	多功能教室B	
肌力		18:00-18:55	燃脂肌力	Hao&Jim		2,250	300	體能教室	●
幼兒		18:00-18:55	幼兒滑步車團體班	Alan		3,600	450	綜合球場	
飛輪		18:00-18:50	100%完美享瘦飛輪	Kiwi		1,620	200	飛輪教室	
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	Tilly		3,150	400	多功能教室B	
瑜珈		18:00-18:55	健康舒活	金華		1,350	180	韻律教室B	
TRX		19:00-19:55	TRX核心訓練	Mac		2,700	350	多功能教室A	●滿
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	Tilly		3,150	400	多功能教室B	
瑜珈		19:00-19:55	健康舒活	金華		1,350	180	韻律教室B	
肌力		20:00-20:55	綜合健身CROSS FIT	孫駿		2,250	300	體能教室	●
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric		1,350	180	韻律教室A	
空瑜		20:00-20:55	空中瑜珈	婷婷		3,150	400	多功能教室B	
羽球		20:00-22:00	成人羽球團體班	慈涵		3,600	450	綜合球場	滿
有氧	21:00-21:55	Strong Nation	Eric	1,350	180	韻律教室A			
空瑜	21:00-21:55	空中瑜珈	婷婷	3,150	400	多功能教室B			

*3/13(六)兒童羽球團體班 停課一次

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
TRX	六	09:00-09:55	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi	8	2,000	300	多功能教室B	滿
瑜珈		09:00-09:55	修復瑜珈-進階班	小廷		960	150	韻律教室B	
兒童		09:00-09:55	兒童舞動爵士	凡凡		960	150	韻律教室A	
飛輪		10:00-10:50	入門飛輪	Kiwi		960	150	飛輪教室	滿
有氧		10:00-10:55	ZUMBA	Yolanda		960	150	韻律教室A	
瑜珈		10:00-10:55	芳香燃脂塑形瑜珈	靜馨		960	150	多功能教室A	
瑜珈		10:00-10:55	修復瑜珈-精緻班	小廷		1,200	180	韻律教室B	
兒童		10:00-12:00	兒童羽球團體班	世豪		3,150	500	綜合球場	
TRX		12:30-13:25	TRX+HIIT曲線雕塑	Kiwi		2,400	350	多功能教室B	
兒童		13:00-15:00	兒童籃球團體班	King教練團		3,600	500	綜合球場	
空瑜		13:50-14:45	基礎空中瑜珈	勇勇		2,800	400	多功能教室B	●
TRX		15:30-16:25	TRX懸吊訓練	Mac		2,400	350	多功能教室A	
有氧		15:50-16:45	iPARTY愛派對有氧	尤雪		1,200	180	韻律教室A	
瑜珈		19:00-19:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		1,200	180	韻律教室B	
空瑜		20:00-20:55	空中療癒瑜珈	軒軒		2,800	400	多功能教室B	●
瑜珈		20:00-20:55	雕塑瘦身瑜珈	金華		1,200	180	韻律教室B	
瑜珈	20:00-20:55	美容燃脂塑形瑜珈	靜馨	1,200	180	多功能教室A			

課程類別	週次	上課時間	課程名稱	老師	堂數	期課價格	單堂價格	教室	備註
有氧	日	09:00-09:55	舞動有氧&核心	將將	8	960	150	韻律教室A	
空瑜		09:00-09:55	空中瑜珈	婷婷		2,400	350	多功能教室B	
有氧		10:00-10:55	燃脂有氧&肌力	將將		960	150	韻律教室A	
空瑜		10:00-10:55	空中瑜珈	Ivy		2,400	350	多功能教室B	滿
瑜珈		10:00-10:55	基礎瑜珈	Janis		960	150	韻律教室B	
肌力		11:00-11:55	基礎壺鈴	將將		2,000	300	體能教室	滿
空瑜		11:00-11:55	基礎空中瑜珈	勇勇		2,400	350	多功能教室B	
兒童		13:30-15:30	兒童籃球團體班	King教練團		3,600	500	綜合球場	
有氧		14:00-14:55	基礎有氧&肌力	將將		1,200	180	韻律教室A	●
空瑜		18:00-18:55	空中瑜珈	勇勇		2,800	400	多功能教室B	●
有氧		19:00-19:55	基礎有氧&肌力	將將		1,200	180	韻律教室A	●
空瑜		19:00-19:55	空中瑜珈	勇勇		2,800	400	多功能教室B	●
有氧		20:00-20:55	Strong Nation	Eric		1,200	180	韻律教室A	
舞蹈		20:00-20:55	舞感養成	Blackie		1,200	180	韻律教室B	●
空瑜	20:00-20:55	基礎空中瑜珈	派派	2,800	400	多功能教室B	●		