

有氧系列 AEROBIC					
課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
混合舞蹈有氧	一	10:10-11:10	200	周永茜	韻律教室A
ZUMBA		13:30-14:30	200	婷婷	韻律教室A
★iParty 愛派對熱舞有氧		18:30-19:30	250	小芝	韻律教室A
流行舞蹈有氧	一	14:40-15:40	200	FaFa	韻律教室A
流行舞蹈有氧		17:10-18:10	200	FaFa	韻律教室A
派對雕塑有氧	三	10:10-11:10	200	Nimo	韻律教室A
ZUMBA		11:20-12:20	200	陳韻如 Kathy	韻律教室A
S曲線雕塑有氧(自備瑜珈墊)		17:20-18:20	200	小乖	韻律教室A
爆汗燃脂肌力有氧		18:30-19:30	200	小乖	韻律教室A
拳擊有氧		四	09:00-10:00	200	Doris
基礎有氧	10:10-11:10		200	Doris	韻律教室A
★拳擊有氧	11:20-12:20		250	Doris	韻律教室A
熱舞塑身有氧	14:40-15:40		200	FaFa	韻律教室A
銀髮族有氧(須55以上)	五	16:00-17:00	120	FaFa	韻律教室A
享瘦三合一(自備瑜珈墊)		09:00-10:00	200	愛紗	韻律教室A
iParty肌力訓練		10:10-11:10	200	愛紗	韻律教室A
混合有氧	六	21:00-22:00	200	Austin	韻律教室A
燃脂有氧		16:10-17:10	200	Apple	韻律教室A
基礎有氧		10:10-11:10	200	梅子	韻律教室A

飛輪系列 SPINNING

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
簡單快速瘦身飛輪	一	14:00-14:50	200	K	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪	二	10:00-10:50	200	Monkey	飛輪教室
入門飛輪		18:00-18:50	200	Scott	飛輪教室
★活力飛輪	四	20:00-20:50	300	Scott	飛輪教室
入門飛輪		08:00-08:50	200	Johnny	飛輪教室
活力燃脂飛輪	五	08:00~08:50	200	Canon	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪		09:00-09:50	200	Canon	飛輪教室
雕塑飛輪		10:00-10:50	200	Canon	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪		19:30-20:20	200	Edi	飛輪教室
燃脂爆汗飛輪	六	20:30-21:20	200	Edi	飛輪教室
早安活力飛輪		07:00-07:50	200	Canon	飛輪教室
活力燃脂飛輪		08:00-08:50	200	Canon	飛輪教室
快樂雕塑飛輪		09:00-09:50	200	Canon	飛輪教室
初階活力飛輪	日	11:00-11:50	200	Canon	飛輪教室
飛輪入門		10:00-10:50	200	Jackey	飛輪教室
飛輪有氧		11:00-11:50	200	Jackey	飛輪教室
活力燃脂飛輪		18:10-19:00	200	Canon	飛輪教室
入門飛輪	日	19:10-20:00	200	Canon	飛輪教室
快樂燃脂飛輪		20:10-21:00	200	Canon	飛輪教室

幼兒與兒童系列 CHILD

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
幼兒跆拳道	一	17:50-18:50	200	吳昀祐	武術教室C

瑜珈系列 YOGA

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
伸展瑜珈	一	09:00-10:00	200	周永茜	韻律教室A
燃脂瑜珈		18:30-19:30	200	Code	武術教室A
晨間基礎瑜珈	二	07:00-08:00	200	Code	武術教室A
哈達瑜珈		09:00-10:00	200	GiGi	武術教室A
墊上皮拉提斯		10:20-11:20	200	林奕伶	韻律教室B
活力動瑜珈		11:30-12:30	200	林奕伶	韻律教室B
塑身皮拉提斯	四	13:40-14:40	200	Hsieh-Hsieh	韻律教室B
基礎瑜珈提斯		13:40-14:40	200	何僅軒	武術教室A
身材雕塑瑜珈提斯		14:40-15:40	200	Vivien	武術教室A
伸展瑜珈	六	14:50-15:50	200	曉梅	武術教室A
塑身皮拉提斯		16:00~17:00	200	曉梅	武術教室A
彈力帶瑜珈(需自備彈力帶)	日	09:10-10:10	200	Jimmy	武術教室A
★滾筒瑜珈		11:30~12:30	250	Jimmy	韻律教室C

專業舞蹈系列 DANCE

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
★基礎中東肚皮舞	一	10:20-11:50	300	鄭卓英	韻律教室B
Girlshiphop		19:40-20:40	200	謝伊滄	韻律教室B
流行MV舞蹈	三	13:30-14:30	200	Cathy 凱其	韻律教室A
夏威夷舞Hula		19:50-20:50	300	Rachel	韻律教室C
流行MV舞蹈	六	12:40-13:40	200	Vivian	韻律教室C
★曲線雕塑肚皮舞		17:00-18:00	300	Cindy	韻律教室C
★基礎肚皮舞	日	18:10-19:10	300	Cindy	韻律教室C
SexyDance		19:10-20:10	200	Apple	韻律教室C
韓風熱力MV舞蹈		20:20-21:20	200	Apple	韻律教室C

武術系列 MARTIAL ARTS

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
武動搏擊防身術(進階)	二	19:30-20:30	300	李仲信	武術教室C
合氣道	三	20:50-21:50	200	王水賢	武術教室B
燃脂搏擊(需自備綁手帶)	五	20:30-21:30	200	小潔	韻律教室C
合氣道-進階	六	13:30-15:00	400	王水賢	武術教室B
武動搏擊防身術-初階	日	18:30-19:30	300	李仲信	武術教室C
合氣道-進階		20:00-21:30	400	王水賢	武術教室C

※課程報名表及發票請保留至課程結束。  
 ※繳費後請依規定時間上課，若因私人因素無法到課，恕無法另行補課、轉班、延期、退費。  
 ※若有課程報名相關疑問請洽02-22588886分機211、212 課務組