

# 4/1-4/30單堂體驗課程表



歡慶9周年 單堂體驗 **9**折 (標有凍省字樣無折扣)

## 有氧系列 AEROBIC (4/4、4/5 停課)

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
ZUMBA®	一	09:00-10:00	\$200	Kate	韻律教室A
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		09:00-10:00	\$300	羽欣	韻律教室B
Hi low 燃脂有氧		10:10-11:10	\$200		韻律教室A
減肥有氧		20:50-21:50	\$200	謝伊滄	韻律教室A
ZUMBA®	二	09:00-10:00	\$200	搖	韻律教室A
STRONG nation™		10:10-11:10	\$250	小郭	韻律教室A
ZUMBA®		19:20-20:20	\$250	曉梅	韻律教室B
拳擊有氧	三	10:10-11:10	\$250	恰恰	韻律教室A
全方位肌力有氧		17:20-18:20	\$200	小郭	韻律教室A
STRONG nation™		18:30-19:30	\$200		韻律教室A
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	四	09:00-10:00	\$300	羽欣	韻律教室C
ZUMBA®		09:00-10:00	\$200	蚊子	韻律教室B
韻律有氧		10:10-11:10	\$200	Doris	韻律教室A
享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)	五	09:00-10:00	\$200	愛紗	韻律教室B
ZUMBA®		10:10-11:10	\$200	Kathy	韻律教室A
ZUMBA®		18:40-19:40	\$200	蚊子	韻律教室B
綜合有氧		18:40-19:40	\$200	Claire	韻律教室A
STRONG nation™		19:50-20:50	\$250		韻律教室A
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	10:00-11:00	\$300	羽欣	社區教室
肌力雕塑間歇		11:30-12:30	\$250	MARK	武術教室B
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	日	18:30-19:30	\$300	佳贏	韻律教室B

## 專業舞蹈系列 DANCE (4/4、4/5 停課)

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
日本舞 (須穿乾淨棉襪)	三	14:30-16:00	\$300	彭春霞	韻律教室B
韓風熱力MV舞蹈		18:30-19:40	\$200	白雪	韻律教室B
流行MV舞蹈		20:50-21:50	\$200	Ellie	韻律教室B
SWING搖擺爵士舞	四	10:10-11:10	\$200	克里斯	韻律教室B
埃風肚皮舞		19:20-20:50	\$300	鄭卓英	韻律教室C
HipHop	五	20:15-21:45	\$300	FaFa	韻律教室C

## TRX系列 核心肌力訓練 (4/4、4/5 停課)

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
TRX大團體 (每周限4位名額)	一	21:00-22:00	\$375	黑糖	武術教室B
	二	09:00-10:00	\$375	阿君	韻律教室C
	四	09:10-10:10	\$375	政邦	武術教室B
		19:00-20:00	\$375		武術教室B
		21:00-22:00	\$375		武術教室B
	日	14:10-15:10	\$375	黑糖	武術教室B

## 武術系列 MARTIAL ARTS

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
拳擊	六	10:00-11:00	\$300	明桂	1F幼兒體操
合氣道 (中階)		13:20-14:20	\$300	王水賢	武術教室B

## 瑜珈系列YOGA (需自備瑜珈墊) (4/4、4/5 停課)

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
核心瑜珈 (初階)	一	10:10-11:20	\$200	珮綺(Patien)	武術教室A
哈達瑜珈		13:30-14:30	\$200		武術教室A
活力動瑜珈	一	11:20-12:20	\$200	林奕伶	韻律教室B
伸展瑜珈		12:15-13:15	\$200	林羿霆	武術教室A
香氛瑜珈		19:50-20:50	\$250	Maggie	武術教室A
陰陽瑜珈		21:00-22:00	\$200		武術教室A
雕塑瑜珈愛滾筒	三	09:00-10:00	\$250	愛紗	韻律教室B
雕塑瑜珈愛滾筒		10:10-11:10	\$250		韻律教室B
串連流動瑜珈		19:40-20:40	\$250	Benny	武術教室A
舒緩伸展瑜珈		20:50-21:50	\$200		武術教室A
流動瑜珈	四	09:00-10:00	\$200	周永茜	武術教室A
塑身伸展瑜珈	五	10:10-11:10	\$200	林羿霆	武術教室A
雕塑瑜珈		10:10-11:10	\$250	愛紗	韻律教室B
輕活力瑜珈		14:00-15:00	\$200	珮綺(Patien)	武術教室A
流暢瑜珈 (進階)	六	10:20-11:20	\$200	Janis	武術教室A
舒緩瑜珈		11:30-12:30	\$200		武術教室A
伸展瑜珈		14:50-15:40	\$200	曉梅	武術教室A
塑身皮拉提斯		16:00-17:00	\$200		武術教室A
瑜珈YOGA	日	16:15-17:15	\$200	憶瑄	武術教室A

## 飛輪系列SPINNING (4/4、4/5 停課)

課程名稱	星期	時間	費用	授課老師	上課教室
<b>凍省</b> 簡單快速瘦身飛輪	一	14:00-14:50	\$120	K	飛輪教室
飛輪有氧		18:30-19:20	\$200	張耀仁	
快速燃脂飛輪		19:30-20:20	\$300		
簡單雕塑飛輪		20:30-21:20	\$200		
節奏入門飛輪	一	09:00-09:50	\$200	BoBo	
燃脂雕塑飛輪		10:00-10:50	\$200	Eric	
簡單燃脂飛輪		18:40-19:30	\$200		
輕鬆享瘦飛輪		20:40-21:30	\$200		
<b>凍省</b> 早晨曲線雕塑飛輪	三	09:00-09:50	\$120	BoBo	
<b>凍省</b> 輕鬆塑身飛輪		10:00-10:50	\$120		
飆汗飛輪		18:40-19:30	\$200	Abbie	
燃脂雕塑飛輪		19:40-20:30	\$300		
<b>凍省</b> 晨間燃脂飛輪	四	08:00-08:50	\$120	BoBo	
<b>凍省</b> 簡單減肥雕塑飛輪		12:15-13:05	\$120	K	
節奏飛輪		19:30-20:20	\$300	陳加欣	
<b>凍省</b> 燃脂雕塑飛輪	五	09:00-09:50	\$120	Canon	
享瘦燃脂入門飛輪		18:30-19:20	\$200	BoBo	
間歇飛輪		19:30-20:20	\$300		
減肥入門飛輪		20:30-21:20	\$200		
活力燃脂飛輪	六	08:00-08:50	\$200	Canon	
快樂雕塑飛輪		09:00-09:50	\$200		
活力飛輪		10:00-10:50	\$200		
智能飛輪	日	10:00-10:50	\$200	Jackey	
智能飛輪		11:00-11:50	\$200		
簡單燃脂飛輪		17:10-18:00	\$200	Canon	
活力燃脂飛輪		18:10-19:00	\$200		
飛輪有氧		19:10-20:00	\$200		