

有氧系列 AEROBIC (4/4、4/5停課)

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
ZUMBA®	一	09:00-10:00	\$200	Kate	2F韻律A
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		09:00-10:00	\$300	羽欣	2F韻律B
活力燃脂有氧		10:10-11:10	\$200		2F韻律A
燃脂雕塑有氧		19:40-20:40	\$250	謝伊淳	2F韻律C
ZUMBA®	二	09:00-10:00	\$200	搖	2F韻律A
Strong nation™		10:10-11:10	\$250	小郭	2F韻律A
拳擊有氧		19:40-20:40	\$250	WEN	2F韻律A
燃脂肌力有氧		20:30-21:30	\$200	楊甯	2F韻律B
拳擊有氧	三	10:10-11:10	\$250	恰恰	2F韻律A
全方位肌力有氧		17:20-18:20	\$200	小郭	2F韻律A
Strong nation™		18:30-19:30	\$200		
心肺燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)		19:40-20:40	\$250	Vivian	2F韻律B
格鬥燃脂		19:40-20:40	\$250	羽欣	2F韻律A
拳擊有氧	四	09:00-10:00	\$250	Doris王	2F韻律A
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)		09:00-10:00	\$300	羽欣	2F韻律C
ZUMBA®		09:00-10:00	\$200	珮綺(Patien)	2F韻律B
韻律有氧		10:10-11:10	\$200	Doris王	2F韻律A
燃脂肌力有氧		18:20-19:20	\$200	楊甯	2F韻律A
ZUMBA®	五	13:30-14:30	\$200	如如	2F韻律A
綜合有氧		18:40-19:40	\$200	Claire	
魔鬼核心雕塑	六	10:10-11:10	\$250	羽欣	2F社區教室
肌力雕塑間歇		11:30-12:30	\$250	MARK	3F武術B
塑身有氧	日	10:10-11:10	\$250	林羽欣	2F韻律C

專業舞蹈系列 DANCE (4/4、4/5停課)

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
流行MV舞蹈	三	20:50-21:50	\$200	Ellie	2F韻律B
SWING搖擺爵士舞	四	10:10-11:40	\$300	克里斯	2F韻律B
埃風肚皮舞		19:30-21:00	\$300	鄭卓英	2F韻律C
HipHop	五	20:15-21:45	\$300	FaFa	2F韻律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	老師	上課教室
TRX大團體(每周限4位名額)	四	09:10-10:10	\$375	阿邦	3F武術B
		21:00-22:00 (進階)	\$375		3F武術B
	五	20:50-21:50	\$375	AK	3F武術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	老師	上課教室
皮拉提斯	一	12:10-13:10	\$200	Phoebe	3F武術A
舒緩瑜珈		14:30-15:30	\$200	Zoe	
燃脂瑜珈		18:30-19:30	\$200	Code	
流動瑜珈		19:40-20:40	\$250		
皮拉提斯(初階)		20:50-21:50	\$200		
哈達瑜珈	二	18:40-19:40	\$200	洪長英	3F武術A
陰陽瑜珈		21:00-22:00	\$200	Maggie	
雕塑瑜珈愛滾筒	三	09:00-10:00	\$250	愛紗	2F韻律B
雕塑瑜珈愛滾筒		10:10-11:10	\$250		
輕流動瑜珈		19:40-20:40	\$250	Benny	3F武術A
舒緩伸展瑜珈		20:50-21:50	\$200		
流動瑜珈	四	09:00-10:00	\$200	周永茜	3F武術A
輕活力瑜珈		19:40-20:40	\$250	Zoe	3F武術A
伸展瑜珈		20:50-21:50	\$200		
塑身伸展瑜珈	五	10:10-11:10	\$200	林羿霆	3F武術A
基礎瑜珈-凍		12:10-13:10	\$120	Phoebe	
輕活力瑜珈		14:00-15:00	\$200	珮綺(Patien)	
伸展瑜珈	六	14:50-15:50	\$200	曉梅	3F武術A
塑身皮拉提斯		16:00-17:00	\$200		
正位療癒瑜珈	日	09:30-10:30	\$200	洪長英	3F武術A
瑜珈YOGA		16:15-17:15	\$200	憶瑄	

武術系列 MARTIAL ARTS (4/4、4/5停課)

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
拳擊	六	10:00-11:00	\$300	明桂	1F體能教室
合氣道 (中階)		13:30-14:30	\$300	王水賢	3F武術B

飛輪系列SPINNING (4/4、4/5停課)

課程名稱		星期	時間	費用	老師	上課教室	
凍省	減肥輕鬆雕塑飛輪-凍	一	14:00-14:50	\$120	K	4F 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	二	09:00-09:50	\$200	BoBo	Eric		
燃脂雕塑飛輪		10:00-10:50	\$200				
簡單燃脂飛輪		18:40-19:30	\$200				
活力塑身飛輪		19:40-20:30	\$300				
輕鬆享瘦飛輪		20:40-21:30	\$200				
凍省	早晨曲線雕塑飛輪-凍	三	09:00-09:50	\$120	BoBo		鐵妹
凍省	輕鬆塑身飛輪-凍		10:00-10:50	\$120			
	飆汗飛輪		18:40-19:30	\$200			
	燃脂雕塑飛輪		19:40-20:30	\$300			
凍省	晨間燃脂飛輪-凍	四	08:00-08:50	\$120	BoBo		加欣
凍省	簡單減肥雕塑飛輪-凍		12:15-13:05	\$120	K		
	節奏飛輪		18:30-19:20	\$200			
	節奏飛輪		19:30-20:20	\$300			
凍省	燃脂雕塑飛輪-凍	五	09:00-09:50	\$120	Canon		BoBo
	活力飛輪		10:00-10:50	\$200			
	享瘦燃脂入門飛輪		18:30-19:20	\$200			
	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		Canon
	智能飛輪		11:00-11:50	\$200			
	簡單燃脂飛輪		17:10-18:00	\$200			
	活力燃脂飛輪		18:10-19:00	\$200			
	飛輪有氧		19:10-20:00	\$200			