

**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
入門燃脂飛輪	一	09:00-09:50	200	Monkey	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪		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		20:00-20:50	200	Scott	飛輪教室
簡單減肥雕塑飛輪		三	08:30-09:20	200	K
完美曲線飛輪	09:30-10:20		200	Johnny	飛輪教室
簡單快速瘦身飛輪	16:00-16:50		200	K	飛輪教室
入門飛輪	四	08:00-08:50	200	Johnny	飛輪教室
腰臀腿瘦身減肥飛輪		13:30-14:20	200	K	飛輪教室
完美體態飛輪	五	09:00-09:50	200	宇鈞	飛輪教室
雕塑飛輪		10:00-10:50	200	Canon	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪		11:00-11:50	200	Canon	飛輪教室
入門活力飛輪		18:30-19:20	200	Edi	飛輪教室
燃脂雕塑飛輪		19:30-20:20	200	Edi	飛輪教室
早安活力飛輪	六	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		11:00-11:50	200	Echo	飛輪教室
飛輪有氧	日	09:00-09:50	200	Jackey	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
初階活力飛輪		15:00-15:50	200	Johnny	飛輪教室
活力燃脂飛輪		18:10-19:00	200	Canon	飛輪教室
入門飛輪		19:10-20:00	200	Canon	飛輪教室
快樂燃脂飛輪		19:10-20:00	200	Canon	飛輪教室

**瑜珈系列 YOGA**

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室	
長青瑜珈	一	09:30-10:30	200	Janis	武術教室A	
育兒媽媽瑜珈		10:40-11:40	200	Janis	武術教室A	
和緩伸展瑜珈		18:30-19:30	200	Jimmy	韻律教室C	
燃脂瑜珈		18:30-19:30	200	Code	武術教室A	
晨間基礎瑜珈	一	07:00-08:00	200	Code	武術教室A	
哈達瑜珈		09:00-10:00	200	Cici	武術教室A	
基礎瑜珈		10:10-11:10	200	Cici	武術教室A	
墊上皮拉提斯		10:20-11:20	200	林奕伶	韻律教室C	
活力動瑜珈		11:30-12:30	200	林奕伶	韻律教室C	
塑身皮拉提斯		13:40-14:40	200	hsieh-hsieh	韻律教室C	
凍齡瑜珈		14:50-15:50	200	hsieh-hsieh	韻律教室C	
塑身皮拉提斯		18:10-19:10	200	hsieh-hsieh	韻律教室C	
晨間基礎瑜珈		三	07:00-08:00	200	Code	武術教室A
基礎瑜珈			09:10-10:10	200	何瑾軒	武術教室A
初級瑜珈	13:30-14:30		200	Vivian	武術教室A	
育兒媽媽瑜珈	14:40-15:40		200	Vivian	武術教室A	
晨間哈達瑜珈	四	07:00-08:00	200	Code	武術教室A	
呼吸輕瑜珈		09:00-10:00	200	周永茜	武術教室A	
伸展瑜珈		10:10-11:10	200	周永茜	武術教室A	
基礎瑜珈提斯		13:40-14:40	200	何瑾軒	武術教室A	
墊上核心		18:30-19:30	200	小C	武術教室A	
伸展療癒瑜珈	五	10:10-11:10	200	林羿靈	武術教室A	
身材雕塑瑜珈提斯		14:40-15:40	200	Vivian	武術教室A	
哈達瑜珈		18:30-19:30	200	CiCi	武術教室A	
塑身彼拉提斯	六	16:00-17:00	200	曉梅	武術教室A	
伸展療癒瑜珈		20:50-21:50	200	林羿靈	武術教室A	
和緩伸展瑜珈	日	09:10-10:10	200	Jimmy	武術教室A	
舒壓瑜珈		10:20-11:20	200	Jimmy	武術教室A	
基礎瑜珈		16:00-17:00	200	憶瑄	武術教室A	
八肢初學		19:40-20:40	200	林羿靈	武術教室A	
哈達瑜珈		20:50-21:50	200	林羿靈	武術教室A	