

有氧系列 AEROBIC

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
Strong nation™	一	10:10-11:10	\$250	小郭	2F韻律A
肌力核心訓練		14:10-15:10	\$250	語麗	1F體能教室
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
心肺燃脂肌力		19:40-20:40	\$250	Vivian	2F韻律B
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
韻律有氧		10:10-11:10	\$200	Doris王	2F韻律A
享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)	五	09:00-10:00	\$200	愛紗	2F韻律B
ZUMBA®		10:10-11:10	\$200	Kathy	2F韻律A
ZUMBA®		13:30-14:30	\$200	如如	
綜合有氧		18:40-19:40	\$200	Claire	
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	10:10-11:10	\$300	羽欣	2F社區教室
肌力雕塑間歇		11:30-12:30	\$250	Mark	3F武術B
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	日	10:10-11:10	\$300	羽欣	2F韻律C
體態雕塑-Tabata (需自備瑜珈墊)		18:30-19:30	\$200	佳贏	2F韻律B

專業舞蹈系列 DANCE

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
日本舞-舞 (須穿乾淨棉襪)	三	14:00-15:30	\$300	彭春霞	2F韻律B
韓風熱力MV舞蹈		18:30-19:30	\$200	白雪	
SWING搖擺爵士舞	四	10:10-11:40	\$300	克里斯	2F韻律B
埃風肚皮舞		19:20-20:50	\$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

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
TRX大團體 (每週限4位名額)	四	09:10-10:10	\$375	政邦	3F武術B
		19:00-20:00	\$375		
		21:00-22:00	\$375		
	五	19:40-20:40	\$375	AK	
		20:50-21:50	\$375		
	日	14:10-15:10	\$375	黑糖	

武術系列 MARTIAL ARTS

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	四	09:00-10:00	\$300	大熊	1F體能教室
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

瑜珈系列YOGA (需自備瑜珈墊)

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
核心瑜珈 (初階)	一	10:10-11:20	\$200	珮綺(Patien)	3F武術A
活力動瑜珈	一	11:20-12:20	\$200	林奕伶	2F韻律B
陰陽瑜珈	一	21:00-22:00	\$200	Maggie	3F武術A
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
流動瑜珈	四	09:00-10:00	\$200	周永茜	3F武術A
伸展瑜珈		10:10-11:10	\$200		
哈達瑜珈		18:30-19:30	\$200	yuyu	
塑身伸展瑜珈	五	10:10-11:10	\$200	林羿霆	3F武術A
雕塑瑜珈		10:10-11:10	\$250	愛紗	2F韻律B
輕活力瑜珈		14:00-15:00	\$200	珮綺(Patien)	3F武術A
瑜珈YOGA		20:00-21:00	\$200	憶瑄	2F社區教室
流暢瑜珈 (進階)	六	10:20-11:20	\$200	Janis	3F武術A
舒緩瑜珈		11:30-12:30	\$200		
塑身皮拉提斯		16:00-17:00	\$200	曉梅	
瑜珈YOGA	日	16:15-17:15	\$200	憶瑄	3F武術A

飛輪系列SPINNING

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	一	14:00-14:50	\$120	K	4F 飛輪教室
飛輪有氧		18:30-19:20	\$200		
快速燃脂飛輪		19:30-20:20	\$300	張耀仁	
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		
活力塑身飛輪		19:40-20:30	\$300		
凍省 早晨曲線雕塑飛輪	三	09:00-09:50	\$120	BoBo	
凍省 輕鬆塑身飛輪		10:00-10:50	\$120		
飆汗飛輪		18:40-19:30	\$200	鐵妹	
燃脂雕塑飛輪		19:40-20:30	\$300		
凍省 晨間燃脂飛輪	四	08:00-08:50	\$120	BoBo	
凍省 簡單減肥雕塑飛輪		12:15-13:05	\$120	K	
節奏飛輪		19:30-20:20	\$300	加欣	
凍省 燃脂雕塑飛輪	五	09:00-09:50	\$120	Canon	
活力飛輪		10:00-10:50	\$200		
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		