

## 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
燃脂雕塑有氧		19:40-20:40	\$250	謝伊淳	2F韻律C
Strong nation™	二	10:10-11:10	\$250	小郭	2F韻律A
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		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
燃脂肌力有氧		18:20-19:20	\$200	楊甯	
綜合訓練 (需自備瑜珈墊)	五	09:00-10:00	\$200	Sophia	2F韻律B
ZUMBA®		18:40-19:40	\$200	蚊子	
綜合有氧		18:40-19:40	\$200	Claire	2F韻律A
魔鬼核心雕塑	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

## 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		19:30-21:00	\$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

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	19:00-20:00	\$375	政邦	3F武術B
		21:00-22:00 (進階)	\$375		

## 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
合氣道 (初階)		14:40-15:40	\$300	王水賢	

## 兒童系列 CHILD

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
兒童舞蹈	日	17:00-18:00	\$250	Fia	2F韻律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
皮拉提斯	一	12:10-13:10	\$200	Phoebe	3F武術A
流動瑜珈		19:40-20:40	\$250	Code	
皮拉提斯(初階)		20:50-21:50	\$200		
活力動瑜珈	二	11:20-12:20	\$200	林奕伶	2F韻律B
哈達瑜珈		18:30-19:30	\$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
放鬆療癒瑜珈	五	10:10-11:10	\$200	Sophia	2F韻律B
塑身伸展瑜珈		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)	3F武術A
瑜珈YOGA		20:00-21:00	\$200	憶瑄	2F社區教室
流暢瑜珈		六	10:20-11:20	\$200	Janis
伸展瑜珈	日	09:00-10:00	\$200	林羿霆	1F武術C
瑜珈YOGA		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
<b>凍省</b> 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	
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		
輕鬆享瘦飛輪		20:40-21:30	\$200		
<b>凍省</b> 早晨曲線雕塑飛輪-凍	三	09:00-09:50	\$120	BoBo	
<b>凍省</b> 輕鬆塑身飛輪-凍		10:00-10:50	\$120	鐵妹	
飆汗飛輪		18:40-19:30	\$200		
燃脂雕塑飛輪		19:40-20:30	\$300		
入門飛輪		20:40-21:30	\$200		
<b>凍省</b> 晨間燃脂飛輪-凍	四	08:00-08:50	\$120	BoBo	
<b>凍省</b> 簡單減肥雕塑飛輪-凍		12:15-13:05	\$120	K	
節奏飛輪		18:30-19:20	\$200	加欣	
<b>凍省</b> 燃脂雕塑飛輪-凍	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		