

## 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		19:40-20:40	\$250	蚊子	
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
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	
ZUMBA®	五	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	
魔鬼核心雕塑	六	10:10-11:10	\$300	羽欣	2F社區教室

## 專業舞蹈系列 DANCE

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
流行MV舞蹈		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

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	21:00-22:00 (進階)	\$375	阿邦	3F武術B
	五	20:50-21:50	\$375	AK	
	日	14:10-15:10	\$375	黑糖	

## 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
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
伸展瑜珈		19:50-20:50	\$250	Maggie	
陰陽瑜珈		21:00-22:00	\$200		
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
伸展瑜珈		20:50-21:50	\$200	小C	
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

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
泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	日	15:00-16:00	\$300	大熊	1F體能教室

## 幼兒系列 PRESCHOOLER

課程名稱	星期	時間	費用	老師	上課教室
幼兒流行舞	三	19:40-20:40	\$250	白雪	1F武術C
幼兒芭蕾	六	10:00-11:00	\$250	瑄瑄	2F韻律C

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		