

每週一 4/2.9.16.23.30			
課程名稱	上課時間	老師	教室
入門飛輪	08:00-08:50	阿丹	
肌力雕塑訓練飛輪	09:00-09:50	阿丹	
★曲線雕塑瑜珈	15:40-16:40	YUYU	2
飆汗飛輪	18:30-19:20	Chrisei	
★肌力瑜珈	18:30-19:30	iling	2
塑身有氧	19:20-20:20	Phoebe	3
燃脂雕塑飛輪	19:30-20:20	Chrisei	
★彼拉提斯	19:40-20:40	iling	2
★馬甲線雕塑	20:00-21:30	小包	4
極限飛輪	20:30-21:20	Chrisei	
★激瘦舞蹈有氧	20:30-21:30	Aisa	3
塑身有氧	20:40-21:40	李杰	1
每週二 4/3.10.17.24			
課程名稱	上課時間	老師	教室
體態雕塑減脂班(拳套.靶使用費\$30/堂)	08:00-08:50	Teddy	1
ZUMBA健身有氧	09:00-10:00	Vivi	3
★體態保健瑜珈	09:00-10:00	Doris	2
★伸展塑身瑜珈	10:10-11:10	Doris	2
輕鬆學國際標準舞	10:10-11:10	Vivi	3
★增肌減脂核心訓練	17:50-18:50	Aisa	3
飆汗入門飛輪	18:30-19:20	游勝文	
iParty Star燃脂有氧	19:20-20:20	Coka	1
飆汗飛輪	19:30-20:20	Archie	
★燃脂間歇循環	20:30-21:30	Archie	1

每週三 4/11.18.25			
課程名稱	上課時間	老師	教室
肌力雕塑間歇(自備啞鈴)	08:00-09:00	阿丹	1
★入門瑜珈	09:00-10:00	YUYU	2
全身燃脂飛輪	09:30-10:20	張雲彬	
飆汗飛輪	17:30-18:20	Jay	
拳擊體能初階班(拳套.靶使用費\$30/堂)	18:30-19:25	Teddy	1
拳擊體能初中階(拳套.靶使用費\$30/堂)	19:30-20:25	Teddy	1
燃脂雕塑有氧	20:15-21:45	Betty	2
★伸展塑身瑜珈	20:30-21:30	Doris	1
每週四			4/12.19.26
課程名稱	上課時間	老師	教室
全身燃脂飛輪	08:00-08:50	張雲彬	
新手入門飛輪	09:00-09:50	Jay	
EOXi入門飛輪	11:00-11:50	Hino	
★拳擊有氧	14:10-15:40	王舒楣	1
燃脂雕塑飛輪	17:30-18:20	張耀仁	
★瑜珈提斯	18:30-19:30	何瑾軒	2
★基礎瑜珈	19:35-20:35	何瑾軒	2
韓風MV熱舞	20:30-21:30	Apple	5
★爆汗瑜珈(初中級)	20:50-21:50	CICI	2

4月 單次 體驗 課程表 均一價 **\$175/堂**
4/01 08:00 開放當日現場報名

每週五 4/6.13.20.27			
課程名稱	上課時間	老師	教室
★簡易輕瑜珈	09:00-10:00	鍾嘉琪	2
★體位串連伸展瑜珈	10:10-11:10	鍾嘉琪	2
拳擊有氧	18:20-19:20	王舒媚	3
★瑜珈球核心肌力	18:30-19:20	張雲彬	4
iENERGY增肌減脂核心訓練	19:25-20:25	Nick	4
拳擊有氧	19:30-20:30	王舒媚	3
新手入門飛輪	19:30-20:20	游勝文	
★燃脂瘦身瑜珈提斯(中階)	20:30-21:30	沈若喬	2
活力有氧	20:30-21:30	王舒媚	3
★瑜珈球核心肌力	20:30-21:20	張雲彬	4
全身燃脂飛輪	20:30-21:20	游勝文	
每週六 4/7.14.21.28			
課程名稱	上課時間	老師	教室
★基礎瑜珈	09:00-10:00	何瑾軒	2
飛輪入門	09:00-09:50	Archie	
燃脂飛輪	10:00-10:50	Archie	
★瑜珈提斯	10:10-11:10	何瑾軒	2
★3D馬甲肌力訓練	10:10-11:10	Aisa	1
減肥有氧	11:00-12:00	Apple	3
活力有氧飛輪	11:00-11:50	秉承	
減脂飛輪	14:30-15:20	Chrisei	
極真空手道	18:00-19:30	歐宗衛	3

每週日 4/1.8.15.22.29			
課程名稱	上課時間	老師	教室
體態雕塑飛輪	09:00-09:50	秉承	
★瑜珈提斯	09:00-10:00	Eileen	2
燃脂拳擊體能班(拳套.靶使用費\$30/堂)	09:00-09:55	Teddy	1
燃脂大溪地舞	09:30-11:00	小包	5
WAKO踢拳道(拳套.靶使用費\$30/堂)	10:00-10:55	Teddy	1
全身燃脂飛輪	10:00-10:50	秉承	
甩脂代謝有氧(自備滑盤)	10:10-11:10	Nina	3
★美體瑜珈提斯	10:10-11:10	Eileen	2
新手入門飛輪	11:00-11:50	秉承	
拳擊體能初中階(拳套.靶使用費\$30/堂)	11:00-11:55	Teddy	1
巧克力腹肌養成班	14:30-15:30	筱筑	2
拳擊有氧	15:30-16:30	王舒媚	3
全身燃脂飛輪	16:00-16:50	張雲彬	
★伸展放鬆瑜珈	19:40-20:40	YUYU	2

相關規定

1. 公平起見，恕無法電話報名或預留名額。
2. 採當日現場報名，恕無法更換課程、調整上課日期或時間。
3. 報名後請妥善保管報名表，於上課當天課前交給授課教練。
4. ★符號表示課程須自備瑜珈墊。
5. 有氧舞蹈類課程請自備室內運動鞋(底部須乾淨)。
6. 如有問題歡迎電洽課務部。02-2242-9222 #117