

# 2023.05-06月份 有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2023/05/26

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
08:00 09:00				5/4-6/29 養生白鶴 7堂/1400 07:30-08:30 6/8、6/22停課	<b>501-綜合教室(大)</b>			
09:10 10:10	5/1-6/26 塑身拳擊 A KEN 9堂/1800 09:20-10:20 ※攜帶瑜珈墊	5/2-6/27 極球 Anson 9堂/1800	5/3-6/28 全方位雕塑 Anson 8堂/1600 09:00-10:00 5/17停課	5/4-6/29 伸展瑜珈 Ann 9堂/1800 09:00-10:00	5/5-6/30 iParty 愛派對 Maru 8堂/1600 6/23停課	5/6-6/24 瘦身有氧 A KEN 8堂/1600 09:20-10:20 ※攜帶瑜珈墊		
10:20 11:20	5/1-6/26 Zumba BOBO 9堂/1800 10:30-11:30	5/2-6/27 ZUMBA 樂佩 9堂/1800 11:00-12:00	5/3-6/28 Zumba Bobo 9堂/1800 10:10-11:10		5/5-6/30 全方位 塑身燃脂 Maru 8堂/1600 6/23停課	5/6-6/24 拳擊有氧 A KEN 8堂/1600 10:30-11:30 ※攜帶瑜珈墊	5/7-6/25 ZUMBA 仕群 8堂/1600 10:00-11:00	
11:30 12:30							5/14-7/2 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 2100/7堂 6/18停課	
13:00 16:00		5/2-6/27 太鼓 花響鼓樂團 9堂/4500 14:00~15:30	<b>滿班</b> 5/10-6/28 樂齡有氧 苙甄 年齡須滿60 16:00~17:00					
<b>501有氧課程人數上限40人·瑜珈30人</b> <b>欲報名請先電聯(02)2820-2880#66、67詢問是否滿班</b>								
18:30 19:30	5/1-6/26 派對有氧 關關 9堂/1800	5/2-6/27 全方位訓練 方方 8堂/1600 5/23停課	5/3-6/28 流行MV舞蹈 YJ 9堂/1800	5/4-6/29 拳擊有氧 小樂 8堂/1600 6/22停課 19:00-20:00	5/5-6/30 Zumba Bobo 8堂/1600 6/23停課	5/6-6/24 皮拉提斯 恩喬 8堂/1600		
19:40 20:40	5/1-6/26 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	5/2-6/27 Zumba 方方 8堂/1600 5/23停課	5/3-6/28 綜合有氧 星儀 9堂/1800	5/4-6/29 Zumba 仕群 9堂/1800 20:20-21:20	5/5-6/30 派對有氧 光光 7堂/1400 5/19、6/23 停課			
20:50 21:50	5/1-6/26 舒緩瑜珈 恩喬 9堂/1800	5/2-6/27 伸展瑜珈 Ann 9堂/1800	<b>開放登記</b> 派對有氧 小YO					

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
08:00 09:00		5/2-6/27 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	<b>503教室</b> 5/3-6/28 養生白鶴 9堂/1800 07:00-08:00		<b>502有氧瑜珈課程人數上限20人</b>		
09:10 10:10		5/2-6/27 肌力有氧 苙甄 9堂/1800	<b>503教室</b> 5/3-6/28 養生白鶴 9堂/1800 08:30-09:30			5/6-6/24 基礎瑜珈 恩喬 8堂/1600 08:50-09:50	
10:20 11:20	5/1-6/26 肌力喚醒專班 AKEN 9堂/1800 須攜帶瑜珈墊、 按摩花生球 10:30~11:30		昆達里尼瑜珈 5/17、5/24、 5/31、6/7、 6/21 Carlen 1000/5堂 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		5/5-6/30 肌力雕塑瑜珈 李燕秋 8堂/1600 6/23停課	5/6-6/24 Zumba初級 紅牌 8堂/1600 10:00-11:00	5/7-6/25 瘦身瑜珈 恩喬 8堂/2400 10:00~11:30 1.5小時
11:30 12:30						5/6-6/24 全方位瑜珈 紅牌 7堂/1400 11:10-12:10 6/17停課	<b>強力推薦</b> 5/14-7/2 兒童芭蕾 恩喬 8堂/2000
13:30 14:30	<b>502-綜合教室(小)</b> <b>欲報名請先電聯(02)2820-2880#66、67</b> <b>詢問是否滿班</b>					招生中 派對有氧 孟孟 14:00~15:00	
18:30 19:30	5/1-6/26 肚皮舞-初階班 嚴玉明 9堂/1800 18:00~19:00	<b>限時體驗</b> 肚皮舞 6/20、6/27 池臻宜 390/2堂		5/4-6/29 KPOP Kenny 9堂/1800	5/5-6/30 Zumba Michelle 8堂/1600 17:30-18:30 6/23停課	成人芭蕾 亭玟 2000/8堂 ※建議穿著 芭蕾舞鞋 上課日期: 5/13、5/20、 5/27、6/3、 6/10、6/18、 7/1、7/8 15:10~16:10	
19:40 20:40	5/1-6/26 肚皮舞-塑身班 嚴玉明 9堂/1800 19:00~20:00	5/2-6/27 皮拉提斯 Ann 9堂/1800 <b>滿班</b>	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00-20:00	5/4-6/29 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	5/5-6/30 基礎街舞 葉葉 8堂/1600 6/23停課 18:40~19:40		
20:50 21:50	5/1-6/26 皮拉提斯 Ann 9堂/1800 20:10~21:10		5/3-6/28 韓流MV舞蹈 光光 8堂/1600 20:10~21:10 6/21停課	5/4-6/29 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00-21:00		

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
10:00							
10:50							
11:00							
11:50							
13:00				5/4-6/29 樂齡飛輪 國禎 年齡須滿50 16:00~16:50 1200/8堂 5/25停課			
13:50							

201飛輪教室 飛輪課程人數上限為18人  
欲報名請先電聯(02)2820-2880#66、67  
詢問是否滿班

19:00	5/1-6/26 活力塑身 入門飛輪 阿君 9堂/1800	5/2-6/27 入門飛輪 Jamie 9堂/1800	5/3-6/28 動感飛輪 張嘉慧 9堂/1800				
19:50							
20:00	5/1-6/26 輕鬆雕塑 體態飛輪 阿君 9堂/1800	5/2-6/27 入門飛輪 Jamie 9堂/1800	5/3-6/28 下半身 雕塑飛輪 K 9堂/1800 20:30-21:20	5/4-6/29 燃脂飛輪 國禎 8堂/1600 20:30-21:20 5/25停課			
20:50							
21:00							
21:50							

\* \_ \* \_ \* \_ \* . 貼心小叮嚀 . \* \_ \* \_ \* \_ \* \_ \*

※ 一期僅補一堂課，以本中心請假系統為憑證

※ 補課日統一為下期第一堂課，因私人因素未能到課，不予再補課

※ 為保障教師權益，請於課程結束前完成請假手續

※ 有氣飛輪瑜珈課程於雙數月 2 0 號前舊生續報原課程一整期可享8折優惠

如有請假需補課，亦有9折優惠

※ 戶籍於北投區居民報名有氣飛輪瑜珈課程整期可享9折(請出示身份證件供櫃台核對)

(以上不包含體適能課程、空中瑜珈及中心另開優惠課程、樂齡課程)

聯絡電話:(02)2820-2880#66、67

線上請假網址QRcode :

<https://goo.gl/forms/Ymi2CXq67J7QY9Ie2>



時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
09:10					樂齡肌力 倫宇 09:00-10:00 8堂/2400	5/6-6/24 流動瑜珈 思思 7堂/1400 09:20-10:20 6/17停課	招生中 5/7-6/25 ✪空中瑜珈✪ 洽吉 10:00-11:00 6堂/2400 5/21、6/25停課
10:10							
10:20	5/1-6/26 皮拉提斯 柴柴 1800/9堂	5/2-6/27 基礎瑜珈 李淑華 9堂/1800			5/5-6/30 基礎瑜珈 李淑華 8堂/1600 6/23停課		強力推薦 5/7-6/25 ✪空中瑜珈✪ 洽吉 11:20-12:20 6堂/2400 5/21、6/25停課
11:20							
13:50							
14:50							
15:00	<b>301-瑜珈教室</b> 欲報名請先電聯 (02)2820-2880#66、67 詢問是否滿班						強力推薦 5/6-6/24 ✪空中瑜珈✪ 甜甜 5堂/2000 5/27、6/3、 6/24停課 ※6/17※ 20-21上課
16:00							
16:10					招生中 5/4-6/29 ✪空中瑜珈✪ 甜甜 8堂/3200 16:00-17:00 6/22停課		
17:10							
18:30	(滿班) 肌力循環 Level 2 Rainie	招生中 5/2-6/27 ✪空中瑜珈✪ 甜甜 9堂/3600 18:00-19:00	滿班 5/3-6/28 ✪空中瑜珈✪ (初級) 洽吉 9堂/3600	5/4-6/29 肚皮舞 千千 9堂/1800 18:00-19:00			
19:30							
19:40	強力推薦 5/1-6/26 ✪空中瑜珈✪ 思思 9堂/3600	肌力循環 Level 1 世銘 19:10-20:10	招生中 5/3-6/28 ✪空中瑜珈✪ 怡吉 9堂/3600		4/28-7/7 瑜珈輪 甜甜 8堂/2000 19:00-20:00 5/12、5/26、 6/23停課		
20:40							
20:50		滿班 5/2-6/27 ✪空中瑜珈✪ 甜甜 9堂/3600 20:20-21:20		招生中 5/4-6/29 ✪空中瑜珈✪ 甜甜 8堂/3200 20:10-21:10 6/22停課	肌力循環 Level 1 Choco 20:40-21:40		
21:50							