# 2024-03~04月
# 有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2024/3/19

| 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<br>09:00 | | | | 3/7-4/25<br>養生白鶴<br>7堂/1400<br>07:30~08:30<br>4/4停課 | 501-綜合教室(大) | | |
| 09:10<br>10:10 | 3/4-4/29<br>塑身拳擊<br>AKEN<br>8堂/1600<br>09:20~10:20<br>※攜帶瑜珈墊<br>4/15停課 | 3/5-4/30<br>極球<br>Anson<br>9堂/1800 | 3/6-4/24<br>全方位雕塑<br>Anson<br>8堂/1600<br>09:00~10:00 | 3/7-4/25<br>伸展瑜珈<br>Ann<br>7堂/1400<br>09:00~10:00<br>4/4停課 | 3/1-4/26<br>Iparty<br>愛派對<br>Maru<br>7堂/1400<br>3/15、4/5<br>停課 | 3/2-4/27<br>瘦身有氧<br>AKEN<br>8堂/1600<br>09:20~10:20<br>※攜帶瑜珈墊<br>4/13停課 | |
| 10:20<br>11:20 | 3/4-4/29<br>ZUMBA<br>BOBO<br>8堂/1600<br>10:30~11:30<br>3/18停課 | 3/5-4/30<br>Zumba<br>樂佩<br>9堂/1800<br>11:00~12:00 | 3/6-4/24<br>ZUMBA<br>BOBO<br>7堂/1400<br>10:10~11:10<br>3/20停課 | | 3/1-4/26<br>全方位<br>塑身燃脂<br>Maru<br>7堂/1400<br>3/15、4/5<br>停課 | 3/2-4/27<br>拳擊有氧<br>AKEN<br>8堂/1600<br>10:30~11:30<br>※攜帶瑜珈墊<br>4/13停課 | 暫時停課<br>5-6月回歸<br>ZUMBA<br>仕群<br>10:00~11:00 |
| 11:30<br>12:30 | 501有氧課程人數上限40人，瑜珈30人<br>欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67詢問是否滿班及登記 | | | | | | 2/18-3/31<br>兒童流行<br>舞蹈<br>泡泡哥哥<br>2100/7堂<br>2/11停課 |
| 13:00<br>16:00 | | 3/5-4/30<br>太鼓<br>花響鼓樂團<br>7堂/3500<br>14:00~15:30<br>4/16、4/23停<br>課 | 滿班<br>3/6-4/24<br>樂齡有氧<br>苡甄<br>年齡須滿60歲<br>16:00~17:00 | | | | |
| 18:30<br>19:30 | 3/4-4/29<br>派對有氧<br>關關<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>全方位訓練<br>方方<br>8堂/1600<br>18:45-19:45<br>3/26停課 | 3/6-4/24<br>流行MV<br>舞蹈<br>YJ<br>8堂/1600 | 3/7-4/25<br>拳擊有氧<br>小樂<br>7堂/1400<br>19:00~20:00<br>4/4停課 | 3/1-4/26<br>ZUMBA<br>BOBO<br>8堂/1600<br>4/5停課 | 3/2-4/27<br>皮拉提斯<br>恩喬<br>8堂/2400<br>18:00~19:30<br>4/6停課 | |
| 19:40<br>20:40 | 3/4-4/29<br>基礎瑜珈<br>郭惠齡<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>ZUMBA<br>方方<br>8堂/1600<br>19:45-20:45<br>3/26停課 | 3/6-4/24<br>綜合有氧<br>星儀<br>8堂/1600 | 暫時停課<br>5-6月回歸<br>ZUMBA<br>仕群<br>20:20~21:20 | 3/1-4/26<br>派對有氧<br>光光<br>8堂/1600<br>4/5停課 | | |
| 20:50<br>21:50 | 3/4-4/29<br>舒緩瑜珈<br>恩喬<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>伸展瑜珈<br>Ann<br>9堂/1800 | 3/6-4/24<br>拳擊有氧<br>Anson<br>7堂/1400<br>3/6停課 | | | | |

| 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<br>09:00 | | 3/5-4/30<br>基礎瑜珈<br>郭惠齡<br>9堂/1800 | 503教室<br>3/6-4/24<br>養生白鶴<br>8堂/1600<br>07:00~08:00 | | | | |
| 09:10<br>10:10 | 限時體驗<br>4/15~4/29<br>芭蕾雕塑<br>柴柴<br>599/3堂 | | 503教室<br>3/6-4/24<br>養生白鶴<br>8堂/1600<br>08:30~09:30 | | | 3/2-4/27<br>基礎瑜珈<br>恩喬<br>8堂/1600<br>08:50~09:50<br>4/6停課 | |
| 10:20<br>11:20 | 3/4-4/29<br>舒壓伸展<br>AKEN<br>8堂/1600<br>10:30~11:30<br>須攜帶瑜珈墊<br>及按摩花生球<br>4/15停課 | | | | 3/1-4/26<br>肌力雕塑<br>瑜珈<br>李燕秋<br>7堂/1400<br>4/5、4/12<br>停課 | 3/2-4/27<br>Zumba初級<br>紅牌<br>8堂/1600<br>10:00~11:00<br>4/6停課 | 3/3-4/28<br>瘦身瑜珈<br>恩喬<br>8堂/2400<br>10:00~11:30<br>4/7停課 |
| 11:30<br>12:30 | 502-綜合教室(小)<br>有氧及瑜珈課程人數上限20人<br>欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67詢<br>問是否滿班及登記 | | | | | 3/2-4/27<br>全方位瑜珈<br>紅牌<br>8堂/1600<br>11:10~12:10<br>4/6停課 | 2/4-3/31<br>兒童芭蕾<br>恩喬<br>2000/8堂<br>2/11停課 |
| 18:30<br>19:30 | | 3/5-4/30<br>中東肚皮舞<br>池臻宜<br>9堂/1800 | | 3/7-4/25<br>KPOP<br>Kenny<br>7堂/1400<br>4/4停課 | 3/1-4/26<br>ZUMBA<br>Michelle<br>8堂/1600<br>17:30~18:30<br>4/5停課 | 2/24-4/20<br>成人芭蕾<br>亭妏<br>2000/8堂<br>※建議穿著<br>芭蕾舞鞋<br>15:10~16:10<br>2/10、2/17、<br>3/30停課 | |
| 19:40<br>20:40 | 3/4-4/29<br>肚皮舞<br>塑身班<br>嚴小白<br>9堂/1800<br>19:00~20:00 | 3/5-4/30<br>皮拉提斯<br>Ann<br>9堂/1800 | 肌力循環<br>Level 1<br>雅薇<br>19:00~20:00 | 3/7-4/25<br>基礎瑜珈<br>郭惠齡<br>7堂/1400<br>4/4停課 | | | |
| 20:50<br>21:50 | 3/4-4/29<br>皮拉提斯<br>Ann<br>9堂/1800<br>20:10~21:10 | | 3/6-4/24<br>韓流MV<br>舞蹈<br>光光<br>8堂/1600<br>20:10~21:10 | 3/7-4/25<br>基礎瑜珈<br>郭惠齡<br>7堂/1400<br>4/4停課 | 肌力循環<br>Level 1<br>Bruce<br>20:00~21:00 | | |

| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | (五) | 星期六 | 星期日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00<br>10:50 | | | | | | | |
| 11:00<br>11:50 | | | | | | | |
| 13:00<br>13:50 | | | | 3/7-4/25<br>樂齡飛輪<br>國禎<br>8堂/1200<br>年齡須滿50<br>16:00~16:50 | | | |
| **201飛輪教室**<br>即日起，飛輪課程人數上限為26人 | | | | | | | |
| 19:00<br>19:50 | 3/4-4/29<br>活力塑身<br>入門飛輪<br>阿君<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>入門飛輪<br>Jamie<br>9堂/1800 | 3/6-4/24<br>動感飛輪<br>張嘉慧<br>8堂/1600 | | | | |
| 20:00<br>20:50 | 3/4-4/29<br>輕鬆體態<br>雕塑飛輪<br>阿君<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>入門飛輪<br>Jamie<br>9堂/1800 | 3/6-4/24<br>下半身<br>雕塑飛輪<br>K<br>8堂/1600<br>20:30~21:20 | 3/7-4/25<br>燃脂飛輪<br>國禎<br>8堂/1600<br>20:30~21:20 | | | |
| 21:00<br>21:50 | | | | | | | |

| 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<br>10:10 | 301-瑜珈教室<br>空中瑜珈滿班10人；瑜珈滿班20人<br>欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67<br>詢問是否滿班及登記 | | | | 樂齡肌力<br>芮安<br>09:00~10:00 | 3/2-4/27<br>流動瑜珈<br>思思<br>9堂/1800<br>09:20~10:20 | |
| 10:20<br>11:20 | 3/4-4/29<br>皮拉提斯<br>柴柴<br>9堂/1800 | 3/5-4/30<br>基礎瑜珈<br>李淑華<br>9堂/1800 | 3/6-4/24<br>昆達里尼<br>瑜珈<br>Carien<br>6堂/1200<br>須攜帶瑜珈磚<br>或小坐墊<br>3/27、4/3停課 | | 3/1-4/26<br>基礎瑜珈<br>李淑華<br>8堂/1600<br>4/5停課 | | 3/3-4/28<br>空中瑜珈<br>洽吉<br>10:00~11:00<br>8堂/3200<br>4/7停課 |
| 11:30<br>12:30 | 3/4-4/29<br>空中瑜珈<br>柴柴<br>11:40~12:40<br>3600/9堂 | | | | | | 3/3-4/28<br>空中瑜珈<br>洽吉<br>11:20~12:20<br>8堂/3200<br>4/7停課 |
| 15:00<br>16:00 | | 3/5-4/30<br>流動瑜珈<br>Helen<br>14:00-15:00<br>1800/9堂 | | 3/7-4/25<br>基礎瑜珈<br>李淑華<br>1400/7堂<br>4/4停課 | | 3/2-4/27<br>空中瑜珈<br>甜甜<br>7堂/2800<br>3/23、4/6<br>停課 | |
| 18:30<br>19:30 | 滿班<br>肌力循環<br>Level 2<br>Raieie | | 3/6-4/24<br>空中瑜珈<br>洽吉<br>8堂/3200 | | 限時體驗<br>3/22、3/29<br>昆達里尼<br>瑜珈<br>Carien<br>19:00~20:00<br>390/2堂<br>須攜帶瑜珈磚<br>或小坐墊 | | |
| 19:40<br>20:40 | 推薦<br>3/4-4/29<br>空中瑜珈<br>思思<br>9堂/3600 | 肌力循環<br>Level 1<br>世銘<br>19:10~20:10 | 3/6-4/24<br>空中瑜珈<br>洽吉<br>8堂/3200 | | | | |
| 20:50<br>21:50 | | 3/5-4/30<br>空中瑜珈<br>甜甜<br>8堂/3200<br>20:20~21:20<br>3/12停課 | | 限時體驗<br>4/11-4/25<br>空中瑜珈<br>思思<br>3堂/1399<br>20:10~21:10 | 肌力循環<br>Level 1<br>Choco<br>20:40~21:40 | | |

＊〰＊〰＊〰＊。貼心小叮嚀。＊〰＊〰＊〰＊

**※一期僅補一堂課，以本中心請假系統為憑證，病假、出國、出差請提出相關證明**

**※補課日統一為下期第一堂課，因私人因素未上課，則視同放棄**

**※有氧飛輪瑜珈的舊生請於雙數月２０號前續報下期整期即可享８折優惠，**
**如有請假須補課者亦有９折優惠**

**※戶籍於北投區居民者，新生報名有氧飛輪瑜珈課程整期可享９折優惠**
**（請事先告知櫃台人員並出示身分證件核對）**

**※以上優惠不包含體適能課程、空中瑜珈、樂齡課程及中心另開優惠課程**

連絡電話：(02)2820-2880#66、67

線上請假Qrcode: