

2024-05~06月

有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2024/05/01

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				5/2-6/27 養生白鶴 8堂/1600	501-綜合教室(大)		
09:00				07:30-08:30 5/23停課			
09:10	5/6-6/24 塑身拳擊 AKEN 8堂/1600 09:20-10:20 ※攜帶瑜珈墊	5/7-6/25 極球 Anson 8堂/1600	5/1-6/26 全方位雕塑 Anson 9堂/1800 09:00-10:00	5/2-6/27 伸展瑜珈 Ann 9堂/1800 09:00-10:00	5/3-6/28 lparty 愛派對 Maru 9堂/1800	5/4-6/29 瘦身有氣 AKEN 9堂/1800 09:20-10:20 ※攜帶瑜珈墊	
10:20	5/6-6/24 ZUMBA BOBO 7堂/1400 10:30-11:30 6/10停課	5/7-6/25 Zumba 樂風 8堂/1600 11:30-12:30	5/1-6/26 ZUMBA BOBO 9堂/1800 10:10-11:10		5/3-6/28 全方位 塑身燃脂 Maru 9堂/1800	5/4-6/29 拳擊有氣 AKEN 9堂/1800 10:30-11:30 ※攜帶瑜珈墊	5/5-6/30 ZUMBA 仕群 9堂/1800 10:00-11:00
11:30	501有氧課程人數上限40人·瑜珈30人 欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67詢問是否滿班及登記						4/14-6/23 兒童流行 舞蹈 泡泡哥哥 2100/7堂 4/14、5/5、 5/12、5/26 停課
13:00		5/7-6/25 太鼓 花響鼓樂團 5堂/2500 14:00-15:30 5/28、6/11 、6/25停課	滿班 5/1-6/26 樂齡有氣 苡甄 16:00-17:00 年齡須滿60歲 6/5停課				
18:30	5/6-6/24 派對有氣 關關 7堂/1400 6/10停課	5/7-6/25 全方位訓練 方方 8堂/1600 18:45-19:45	5/1-6/26 流行MV 舞蹈 YJ 9堂/1800	5/2-6/27 拳擊有氣 小樂 7堂/1400 19:00-20:00 5/9、6/6停課	5/3-6/28 ZUMBA BOBO 9堂/1800	5/4-6/29 皮拉提斯 恩喬 9堂/2700 18:00-19:30	
19:40	5/6-6/24 基礎瑜珈 郭惠齡 8堂/1600	5/7-6/25 ZUMBA 方方 8堂/1600 19:45-20:45	5/1-6/26 綜合有氣 星儀 9堂/1800	5/2-6/27 ZUMBA 仕群 9堂/1800 20:20-21:20	5/3-6/28 派對有氣 光光 9堂/1800		
20:50	5/6-6/24 舒緩瑜珈 恩喬 8堂/1600	5/7-6/25 伸展瑜珈 Ann 8堂/1600	5/1-6/26 拳擊有氣 Anson 9堂/1800				

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		5/7-6/25 基礎瑜珈 郭惠齡 8堂/1600					
09:10	5/6-6/24 芭蕾舞 柴柴 7堂/1400 6/10停課					5/4-6/29 基礎瑜珈 恩喬 9堂/1800 08:50-09:50	
10:20	5/6-6/24 舒壓伸展 AKEN 8堂/1600 10:30-11:30 須攜帶瑜珈墊 及按摩花生球				5/3-6/28 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 9堂/1800	5/4-6/29 Zumba初級 紅牌 8堂/1600 10:00-11:00 6/8停課	5/5-6/30 瘦身瑜珈 恩喬 9堂/2700 10:00-11:30
11:30	502-綜合教室(小) 有氣及瑜珈課程人數上限20人 欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67詢問是否滿班及登記					5/4-6/29 全方位瑜珈 紅牌 8堂/1600 11:10-12:10 6/8停課	4/7-6/2 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂
18:30		5/7-6/25 中東肚皮舞 池臻宜 7堂/1400 5/7停課		5/2-6/27 KPOP Kenny 9堂/1800	5/3-6/28 ZUMBA Michelle 9堂/1800 17:30-18:30	4/27-6/15 成人芭蕾 亭欣 2800/8堂 ※建議穿著 芭蕾舞鞋 15:10-16:40	
19:40	5/6-6/24 肚皮舞 塑身班 嚴小白 8堂/1600 19:00-20:00	5/7-6/25 皮拉提斯 Ann 8堂/1600	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00-20:00	5/2-6/27 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800			
20:50	5/6-6/24 皮拉提斯 Ann 7堂/1400 20:10-21:10 6/10停課		5/1-6/26 韓流MV 舞蹈 光光 9堂/1800 20:10-21:10	5/2-6/27 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
<h2 style="color: red;">201飛輪教室</h2> <p>即日起，飛輪課程人數上限為26人</p>				
16:00				5/2-6/27 樂齡飛輪 國禎 9堂/1350 年齡須滿50 16:00~16:50
16:50				
19:00	<b>滿班</b> 5/6-6/24 活力塑身 入門飛輪 阿君 7堂/1400 6/10停課	5/7-6/25 入門飛輪 Jamie 8堂/1600	5/1-6/26 動感飛輪 張嘉慧 9堂/1800	
19:50				
20:00	5/6-6/24 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 7堂/1400 6/10停課	5/7-6/25 入門飛輪 Jamie 8堂/1600	5/1-6/26 下半身 雕塑飛輪 K 8堂/1600 20:30~21:20 5/1停課	5/2-6/27 燃脂飛輪 國禎 8堂/1600 20:30~21:20 6/6停課
20:50				

503教室	
時間	星期三
07:00	5/1-6/26 養生白鶴 8堂/1600 5/22停課
08:00	
08:30	5/1-6/26 養生白鶴 8堂/1600 5/22停課
09:30	

線上請假Qrcode



\* \_\_ \* \_\_ \* \_\_ \* 。 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
- ※有氣飛輪瑜珈的舊生請於雙數月 2 0 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，新生報名有氣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

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	301-瑜珈教室 空中瑜珈滿班10人；瑜珈滿班20人 欲報名請先電洽(02)2820-2880#66、67 詢問是否滿班及登記				樂齡肌力 芮安 09:00~10:00	5/4-6/29 流動瑜珈 思思 9堂/1800 09:20~10:20	
10:20	5/6-6/24 皮拉提斯 柴柴 7堂/1400 6/10停課	5/7-6/25 基礎瑜珈 李淑華 8堂/1600	5/1-6/26 昆達里尼 瑜珈 Carien 9堂/1800 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊	限時體驗 皮拉提斯 小鼻 5/9~5/16 399/2堂	5/3-6/28 基礎瑜珈 李淑華 9堂/1800		5/5-6/30 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 8堂/3200 6/9停課
11:30	5/6-6/24 空中瑜珈 柴柴 11:40~12:40 2800/7堂 6/10停課						5/5-6/30 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 8堂/3200 6/9停課
12:30							
15:00		5/7-6/25 流動瑜珈 Helen 14:00~15:00 1800/9堂		5/2-6/27 基礎瑜珈 李淑華 9堂/1800		5/4-6/29 空中瑜珈 甜甜 8堂/3200 6/8停課	
16:00							
18:30	<b>滿班</b> 肌力循環 Level 2 Raieie		5/1-6/26 空中瑜珈 洽吉 9堂/3600		5/3-6/28 昆達里尼瑜珈 Carien 19:00~20:00 5/17、5/24、 6/28停課 6堂/1200 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		
19:30							
19:40	<b>推薦</b> 5/6-6/24 空中瑜珈 思思 3200/8堂	肌力循環 Level 1 世銘 19:10~20:10	5/1-6/26 空中瑜珈 洽吉 9堂/3600				
20:40							
20:50		5/7-6/25 空中瑜珈 甜甜 8堂/3200 20:20~21:20		5/2-6/27 空中瑜珈 思思 8堂/3200 20:10~21:10 5/2停課	肌力循環 Level 1 Choco 20:40~21:40		
21:50							