

09-10月 501 有氧教室課表

09-10月 502 有氧教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				9/5-10/31 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30				08:00 09:00		9/3-10/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 9/4-10/30 養生白鶴 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	9/2-10/28 塑身拳擊 AKEN 1800/9堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	9/3-10/29 極球 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 9/17停課	9/4-10/30 全方位雕塑 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 9/11、9/18 停課	9/5-10/31 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 09:00~10:00 10/10停課	9/6-10/25 lparty 愛派對 Maru 1400/7堂 10/25停課	9/7-10/26 瘦身有氣 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊		09:10 10:10			503教室 9/4-10/30 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30			9/7-10/26 基礎瑜珈 恩喬 1600/8堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	9/2-10/28 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:30~11:30	9/3-10/29 Zumba 樂佩 1600/8堂 11:30~12:30 9/17停課	9/4-10/30 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:10~11:10 10/9停課		9/6-10/25 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 10/25停課	9/7-10/26 拳擊有氣 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊	9/1-10/27 ZUMBA 仕群 1800/9堂 10:00~11:00	10:20 11:20	9/2-10/28 舒壓伸展 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30				9/6-10/25 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1600/8堂	9/7-10/26 Zumba初級 紅牌 1600/8堂 10:10~11:10	9/1-10/27 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00		9/3-10/29 太鼓 花響鼓樂團 3000/6堂 14:00~15:30 9/17、10/22、 10/29停課	滿班 9/4-10/30 樂齡有氣 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 25人滿班				10/13-11/24 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 2100/7堂 11:30~12:30 9/22、9/29、 10/6停課	11:30 16:00						9/7-10/26 全方位瑜珈 紅牌 1600/8堂 11:20~12:20	8/25-10/13 兒童芭蕾舞 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30	9/2-10/28 派對有氣 關關 1800/9堂	9/3-10/29 全方位訓練 方方 1200/6堂 18:45~19:45 9/17、10/8 10/15停課		9/5-10/31 拳擊有氣 小樂 1600/8堂 19:00~20:00 10/3停課	9/6-10/25 ZUMBA BOBO 1600/8堂	9/7-10/26 皮拉提斯 恩喬 2400/8堂		18:30 19:30		9/3-10/29 中東肚皮舞 池臻宜 Kenny 1600/8堂 9/17停課		9/5-10/31 KPOP Kenny 1800/9堂	9/6-10/25 ZUMBA Michelle 1600/8堂 17:30~18:30	9/7-10/26 成人芭蕾舞 亭姣 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋 11/2停課	
19:40 20:40	9/2-10/28 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	9/3-10/29 ZUMBA 方方 1200/6堂 19:45~20:45 9/17、10/8 10/15停課	9/4-10/30 綜合有氣 星儀 1600/8堂 10/2停課	9/5-10/31 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	9/6-10/25 派對有氣 光光 1600/8堂			19:40 20:40	9/2-10/28 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	9/3-10/29 皮拉提斯 Ann 1600/8堂 9/17停課	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	9/5-10/31 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂			
20:50 21:50	9/2-10/28 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂	9/3-10/29 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 9/17停課						20:50 21:50	9/2-10/28 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10		9/4-10/30 韓流MV 舞蹈 光光 1800/9堂 20:10~21:10	9/5-10/31 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

09-10月 201飛輪教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI
16:00 16:50				9/5-10/31 樂齡飛輪 國禎 1200/8堂 限50歲以上 10/10停課	
19:00 19:50	9/2-10/28 活力塑身 入門飛輪 阿君 1800/9堂	9/3-10/29 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	9/4-10/30 動感飛輪 張嘉慧 1800/9堂		9/6-10/25 活力燃脂飛輪 VICKY 1600/8堂 18:30~19:20
20:00 20:50	9/2-10/28 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1800/9堂	9/3-10/29 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	9/4-10/30 下半身 雕塑飛輪 K 1800/9堂 20:30~21:20	9/5-10/31 燃脂飛輪 國禎 1600/8堂 20:30~21:20 10/10停課	

09-10月 503教室課表

🕒	WED
07:00 08:00	9/4-10/30 養生白鶴 1800/9堂
08:30 09:30	9/4-10/30 養生白鶴 1800/9堂

線上請假Qrcode:



連絡電話:(02)2820-2880#66、67

~~*~*~*。報名須知。*~*~*~*~*

- 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，如有請假須補課者另有折扣
- 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

09-10月 301教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:10 10:10					樂齡肌力 高安 09:00~10:00	9/7-10/26 流動瑜珈 阿華 1600/8堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	9/2-10/28 皮拉提斯 亭玟 1800/9堂	9/3-10/29 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 9/17停課	9/4-10/30 昆達里尼瑜珈 Carien 6堂/1200 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 9/4、9/11、 10/16停課	9/5-10/31 皮拉提斯 小鼻 1600/8堂 10/10停課	9/6-10/25 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂		9/1-10/27 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 2800/7堂 9/8、10/20 停課
11:30 12:30							9/1-10/27 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 2800/7堂 9/8、10/20 停課
15:00 16:00				9/5-10/31 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		9/7-10/26 空中瑜珈 甜甜 3200/8堂	
18:30 19:30	肌力循環 LEVEL2 Rainie		9/4-10/30 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂		9/20、9/27、 10/4、10/25 昆達里尼瑜珈 Carien 19:00~20:00 4堂/800 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		
19:40 20:40	9/2-10/28 空中瑜珈 思思 8堂/3200 9/16停課	肌力循環 LEVEL1 世銘 19:10~20:10	9/4-10/30 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂				
20:50 21:50		9/3-10/29 空中瑜珈 甜甜 8堂/3200 20:20~21:20 9/17停課		9/5-10/31 空中瑜珈 思思 8堂/3200 20:10~21:10 10/10停課	肌力循環 LEVEL1 CHOCO 20:40~21:40		