

114/1-2月 501有氧教室課表

114/1-2月 502有氧教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				1/2-2/27 養生白鶴 1600/8堂 07:30~08:30 1/30停課			
09:10 10:10	1/6-2/24 塑身拳擊 AKEN 1400/7堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 1/27停課	1/7-2/25 極球 Anson 1200/6堂 09:00~10:00 1/28、2/4停課	1/1-2/26 全方位雕塑 Anson 1200/6堂 09:00~10:00 1/1、1/29 2/5停課	1/2-2/27 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 09:00~10:00 1/30停課	1/3-2/28 lparty 愛派對 Maru 1600/8堂 1/31停課	1/4-2/22 瘦身有氧 AKEN 1200/6堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 2/1、2/8停課	
10:20 11:20	1/6-2/24 ZUMBA BOBO 1200/6堂 10:30~11:30 1/20、1/27 停課	1/7-2/25 爆汗燃脂舞 周周 1400/7堂 10:30~11:30 1/28停課	1/1-2/26 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:10~11:10 1/29停課		1/3-2/28 全方位 塑身燃脂 Maru 1600/8堂 1/31停課	1/4-2/22 拳擊有氧 AKEN 1200/6堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊 2/1、2/8停課	1/5-2/23 ZUMBA 仕群 1200/6堂 10:00~11:00 1/5、2/2停課
11:30 16:00		1/7-2/25 太鼓 花響鼓樂團 2500/5堂 14:00~15:30 1/14、1/28 2/25停課	滿班 1/1-3/26 樂齡有氣 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 25人滿班				待粉絲團公告 上課日期 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 350/堂 11:30~12:30
18:30 19:30	1/6-2/24 派對有氣 關關 1200/6堂 1/6、1/27停課	1/7-2/25 全方位訓練 方方 1400/7堂 18:45~19:45 1/28停課	1/1-2/26 流動瑜珈 阿華 1600/8堂 1/29停課	1/2-2/27 拳擊有氣 小樂 1600/8堂 19:10~20:10 1/30停課	1/3-2/28 ZUMBA BOBO 1400/7堂 1/17、1/31 停課	1/4-2/22 皮拉提斯 恩喬 2100/7堂 18:00~19:30 2/1停課	
19:40 20:40	1/6-2/24 基礎瑜珈 郭惠齡 1400/7堂 1/27停課	1/7-2/25 ZUMBA 方方 1400/7堂 19:45~20:45 1/28停課	1/1-2/26 綜合有氣 星儀 1400/7堂 1/1、1/29 停課	1/2-2/27 ZUMBA 仕群 1200/6堂 20:20~21:20 1/9、1/16、 1/30停課	1/3-2/28 派對有氣 光光 1200/6堂 1/10、1/31 、2/28停課		
20:50 21:50	1/6-2/24 舒緩瑜珈 恩喬 1400/7堂 1/27停課						

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		1/7-2/25 氣動旋轉瑜珈 郭惠齡 1400/7堂 1/28停課	503教室 1/1-2/26 養生白鶴 1400/7堂 07:00~08:00 1/1、1/29 停課				
09:10 10:10			503教室 1/1-2/26 養生白鶴 1400/7堂 08:30~09:30 1/1、1/29 停課			1/4-2/22 基礎瑜珈 恩喬 1400/7堂 08:50~09:50 2/1停課	
10:20 11:20	1/6-2/24 舒壓伸展 AKEN 1400/7堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球 1/27停課				1/3-2/28 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1400/7堂 1/31、2/28 停課	1/4-2/22 Zumba初級 紅牌 1200/6堂 10:10~11:10 2/1、2/8停課	1/5-2/23 瘦身瑜珈 恩喬 2100/7堂 10:00~11:30 2/2停課
11:30 16:00							1/4-2/22 全方位瑜珈 紅牌 1200/6堂 11:20~12:20 2/1、2/8停課
12/15-2/9 兒童芭蕾舞 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30 2/2停課							
18:30 19:30		暫停開課 5-6月回歸 中東肚皮舞 池臻宜		1/2-2/27 KPOP KENNY 1600/8堂 1/30停課	1/3-2/28 ZUMBA Michelle 1400/7堂 17:30~18:30 1/31、2/28 停課	1/4-3/1 成人芭蕾舞 亭玟 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋 2/1停課 2/8改2/9上課	
19:40 20:40	1/6-2/24 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1600/8堂 19:00~20:00	1/7-2/25 皮拉提斯 Ann 1400/7堂 1/28停課	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	1/2-2/27 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 1/30停課			
20:50 21:50	1/6-2/24 皮拉提斯 Ann 1400/7堂 20:10~21:10 1/27停課	1/7-2/25 伸展瑜珈 Ann 1400/7堂 1/28停課	1/1-2/26 韓流MV 舞蹈 光光 1400/7堂 20:10~21:10 1/1、1/29 停課	1/2-2/27 氣動旋轉瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 1/30停課	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

114/1-2月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50				開放登記 基礎燃脂飛輪 小鼻 11:50~12:40		開放登記 間歇燃脂飛輪 Vicky 10:00~10:50
16:00 16:50				1/2-2/27 樂齡飛輪 1200/8堂 宗哲 限50歲以上 1/30停課		
19:00 19:50	1/6-2/24 活力塑身 入門飛輪 阿君 1400/7堂 1/27停課	1/7-2/25 入門飛輪 JAMIE 1400/7堂 1/28停課	1/1-2/26 動感飛輪 張嘉慧 1200/6堂 1/1、1/29 2/26停課	開放登記 初學推薦 2/6-2/27 飛輪音樂班 張嘉慧 800/4堂	1/3-2/28 活力燃脂飛輪 VICKY 1400/7堂 18:30~19:20 1/31、2/28 停課	限時體驗 2/15、2/22 基礎燃脂飛輪 JC 399/2堂 18:30~19:20
20:00 20:50	1/6-2/24 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1400/7堂 1/27停課	1/7-2/25 入門飛輪 JAMIE 1400/7堂 1/28停課	1/1-2/26 下半身 雕塑飛輪 K 1400/7堂 20:30~21:20 1/1、1/29停 課	1/2-2/27 燃脂飛輪 國禎 1600/8堂 20:30~21:20 1/30停課		

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
- 有氧飛輪瑜伽的舊生請於雙數月 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伽課程整期可享 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

114/1-2月 301教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:10 10:10					樂齡肌力 芮安 09:00~10:00	1/4-2/22 流動瑜珈 Helen 1200/6堂 09:20~10:20 2/1、2/8 停課	
10:20 11:20	1/6-2/24 皮拉提斯 亭玟 1400/7堂 1/27停課	1/7-2/25 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 1/28停課	1/1-2/26 昆達里尼 瑜珈 Carien 1600/8堂 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 1/29停課	1/2-2/27 皮拉提斯 小鼻 1600/8堂 1/30停課	1/3-2/28 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 1/31、2/28 停課		
11:30 12:30							1/5-2/23 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 2800/7堂 2/2停課
15:00 16:00				1/2-2/27 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 1/30停課		1/4-2/22 空中瑜珈 甜甜 2400/6堂 2/1、2/8 停課	
18:30 19:30	肌力循環 LEVEL2 Rainie		1/1-2/26 空中瑜珈 洽吉 2400/6堂 1/1、1/29 、2/5停課		2/7-2/28 昆達里尼 瑜珈 Carien 600/3堂 19:00~20:00 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 2/28停課		
19:40 20:40	1/6-2/24 空中瑜珈 思思 7堂/2800 1/28停課	肌力循環 LEVEL1 世銘 19:10~20:10	1/1-2/26 空中瑜珈 洽吉 2400/6堂 1/1、1/29 、2/5停課				
20:50 21:50		1/7-2/25 空中瑜珈 甜甜 7堂/2800 20:20~21:20 1/28停課		1/2-2/27 空中瑜珈 思思 8堂/3200 20:10~21:10 1/30停課	肌力循環 LEVEL1 CHOCO 20:40~21:40		