

時間	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				3/6-4/24 養生白鶴 7堂/1400 07:30~08:30 4/3停課	501-綜合教室(大)		
09:10 10:10	3/3-4/28 塑身拳擊 AKEN 8堂/1600 09:20~10:20 3/17停課 ※攜帶瑜珈墊	3/4-4/29 元氣球 Anson 9堂/1800 09:00~10:00	3/5-4/30 全方位雕塑 Anson 9堂/1800 09:00~10:00	3/6-4/24 伸展瑜珈 Ann 7堂/1400 09:00~10:00 4/3停課	3/7-4/25 lparty 愛派對 Maru 7堂/1400 4/4停課	3/1-4/26 瘦身有氧 AKEN 8堂/1600 09:20~10:20 3/15停課 ※攜帶瑜珈墊	
10:20 11:20	3/3-4/28 ZUMBA BOBO 9堂/1800 10:30~11:30	3/4-4/29 爆汗燃脂舞 周周 9堂/1800 11:00~12:00	3/5-4/30 ZUMBA BOBO 9堂/1800 10:10~11:10		3/7-4/25 全方位 塑身燃脂 Maru 7堂/1400 4/4停課	3/1-4/26 拳擊有氧 AKEN 8堂/1600 10:30~11:30 3/15停課 ※攜帶瑜珈墊	3/2-4/27 ZUMBA 仕群 9堂/1800 10:00~11:00
11:30 12:30	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 提醒您：有氧課程請另外攜帶乾淨鞋底運動鞋 所有瑜珈課程(包含皮拉提斯、空中瑜珈)請務必攜帶瑜珈墊						待粉絲團公告 上課日期 兒童流行 舞蹈 泡泡哥哥 350/堂
13:00 16:00		3/4-4/29 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 6堂/3000 停課3/25、 4/15、4/29	滿班 4/2-6/25 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 25人滿班				
18:30 19:30	3/3-4/28 派對有氧 關關 9堂/1800	3/4-4/29 全方位訓練 方方 8堂/1600 18:45~19:45 4/1停課	3/5-4/30 流動瑜珈 阿華 9堂/1800	3/6-4/24 拳擊有氧 小樂 7堂/1400 19:10~20:10 4/3停課	3/7-4/25 ZUMBA BOBO 7堂/1400 4/4停課	3/1-4/26 皮拉提斯 恩喬 8堂/2400 18:00~19:30 ※建議攜帶瑜珈球 4/5停課	
19:40 20:40	3/3-4/28 基礎瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	3/4-4/29 ZUMBA 方方 8堂/1600 19:45~20:45 4/1停課	3/5-4/30 綜合有氧 星儀 9堂/1800	3/6-4/24 ZUMBA 仕群 7堂/1400 20:20~21:20 4/3停課	3/7-4/25 派對有氧 光光 6堂/1200 3/28、4/4 停課		
20:50 21:50	3/3-4/28 舒緩瑜珈 恩喬 9堂/1800				肌力循環 Level 1 Choco 20:40~21:40		

2025-03~04月
有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2025/04/11

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		3/4-4/29 氣動旋轉瑜珈 郭惠齡 9堂/1800	503教室 3/5-4/30 養生白鶴 9堂/1800 07:00~08:00		502-綜合教室(小) 有氧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		
09:10 10:10			503教室 3/5-4/30 養生白鶴 9堂/1800 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		3/1-4/26 基礎瑜珈 恩喬 8堂/1600 08:50~09:50 4/5停課	
10:20 11:20	3/3-4/28 舒壓伸展 AKEN 8堂/1600 10:30~11:30 3/17停課 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				3/7-4/25 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 6堂/1200 4/4、4/11 停課	3/1-4/26 Zumba初級 紅牌 8堂/1600 10:10~11:10 4/5停課	3/2-4/27 瘦身瑜珈 恩喬 8堂/2400 10:00~11:30 4/6停課
11:30 16:00	提醒您： 有氧課程請另外攜帶乾淨鞋底運動鞋 所有瑜珈課程(包含皮拉提斯、空中瑜珈) 請務必攜帶瑜珈墊					3/1-4/26 全方位瑜珈 紅牌 7堂/1400 11:20~12:20 3/1、4/5停課	2/16-4/13 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30 4/6停課
18:30 19:30		暫停開課 5-6月回歸 中東肚皮舞 池臻宜		3/6-3/27 KPOP KENNY 4堂/800	3/7-4/25 ZUMBA Michelle 7堂/1400 17:30~18:30 4/4停課	3/8-5/3 成人芭蕾 亭姘 2800/8堂 15:10~16:40 3/22停課	
19:40 20:40	3/3-4/28 肚皮舞 塑身班 嚴小白 9堂/1800 19:00~20:00	3/4-4/29 皮拉提斯 Ann 9堂/1800	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	3/6-4/24 基礎瑜珈 郭惠齡 7堂/1400 4/3停課	4/11-4/25 KPOP KENNY 3堂/600 18:50~19:50		
20:50 21:50	3/3-4/28 皮拉提斯 Ann 9堂/1800 20:10~21:10	3/4-4/29 伸展瑜珈 Ann 9堂/1800	3/5-4/30 韓流MV 舞蹈 光光 8堂/1600 20:10~21:10 3/12停課	3/6-4/24 氣動旋轉瑜珈 郭惠齡 7堂/1400 4/3停課	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
<h2 style="color: red;">201飛輪教室</h2> <p>即日起，飛輪課程人數上限為20人 欲報名請來電確認是否滿班</p>						
10:00 10:50				38特惠活動 3/20、3/27 基礎燃脂飛輪 小鼻 11:50~12:40 388/2堂		開放登記 間歇燃脂飛輪 Vicky 10:00~10:50
16:00 16:50	開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			3/6-4/24 樂齡飛輪 宗哲 7堂/1050 年齡須滿50 4/3停課		
19:00 19:50	3/3-4/28 活力塑身 入門飛輪 阿君 9堂/1800	3/4-4/29 入門飛輪 Jamie 9堂/1800	滿班 3/5-4/30 動感飛輪 張嘉慧 9堂/1800	歡迎報名 初學推薦 3/6-4/24 飛輪音樂班 張嘉慧 7堂/1400 4/3停課	3/7-4/25 活力燃脂飛輪 Vicky 6堂/1200 18:30-19:20 4/4、4/11 停課	
20:00 20:50	3/3-4/28 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 9堂/1800	3/4-4/29 入門飛輪 Jamie 9堂/1800	3/5-4/30 下半身 雕塑飛輪 K 9堂/1800 20:30~21:20	3/6-4/24 燃脂飛輪 Jamie 7堂/1400 4/3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

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 10:10	301-瑜珈教室 空中瑜珈滿班13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	3/1-4/26 流動瑜珈 Helen 8堂/1600 09:20~10:20 4/5停課
10:20 11:20	3/3-4/28 皮拉提斯 亭姣 8堂/1600 3/24停課	3/4-4/29 基礎瑜珈 李淑華 9堂/1800	3/5-4/30 昆達里尼 瑜珈 Carien 8堂/1600 4/2停課 攜帶瑜珈磚或小坐墊	3/6-4/24 皮拉提斯 小鼻 8堂/1600	3/7-4/25 基礎瑜珈 李淑華 7堂/1400 4/4停課		3/2-4/27 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 9堂/3600
11:30 12:30	提醒您: 所有瑜珈課程 (包含皮拉提斯及空中瑜珈) 請務必攜帶瑜珈墊						3/2-4/27 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 9堂/3600
15:00 16:00				3/6-4/24 基礎瑜珈 李淑華 7堂/1400 4/3停課		3/1-4/26 空中瑜珈 甜甜 8堂/3200 4/5停課	
18:30 19:30			3/5-4/30 空中瑜珈 洽吉 9堂/3600		3/7-4/25 昆達里尼瑜珈 Carien 6堂/1200 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚 或小坐墊 3/21、4/4停課		
19:40 20:40	推薦 3/3-4/28 空中瑜珈 思思 9堂/3600	肌力循環 Level 1 世銘 19:10~20:10	3/5-4/30 空中瑜珈 洽吉 9堂/3600		壺鈴雕塑 Vivian 20:20~21:20		
20:50 21:50		3/4-4/29 空中瑜珈 甜甜 9堂/3600 20:20~21:20		3/6-4/24 空中瑜珈 思思 7堂/2800 20:10~21:10 4/3停課			