

# 2025-05~06月 有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2025/05/15

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			5/1-6/26 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30	<b>501-綜合教室(大)</b>		
5/5-6/30 塑身拳擊 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 5/26停課	5/6-6/24 元氣球 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 5/20停課	5/7-6/25 全方位雕塑 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 5/21停課	5/1-6/26 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂 09:00~10:00	5/2-6/27 lparty 愛派對 Maru 1600/8堂 09:10~10:10 5/30停課	5/3-6/28 瘦身有氧 AKEN 1800/9堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	
5/5-6/30 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:30~11:30 5/19停課	5/6-6/24 爆汗燃脂舞 周周 1600/8堂 10:30~11:30	5/7-6/25 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:10~11:10		5/2-6/27 全方位 塑身燃脂 Maru 1600/8堂 10:20~11:20 5/30停課	5/3-6/28 拳擊有氧 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊	5/4-6/29 ZUMBA 仕群 1400/7堂 10:00~11:00 5/4、6/15停課
<p><b>501有氧課程人數上限40人，瑜珈30人</b> 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</p>						<p><b>待粉絲團公告</b> 上課日期 兒童流行 舞蹈 泡泡哥哥 350/堂 11:30~12:30</p>
	5/6-6/24 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 3000/6堂 5/27、6/24停課	<b>滿班</b> 4/2-6/25 樂齡有氧 許立婷 <b>年齡須滿60歲</b> 16:00~17:00				
5/5-6/30 派對有氧 關關 1800/9堂 18:30~19:30	5/6-6/24 全方位訓練 方方 1600/8堂 18:45~19:45	5/7-6/25 流動瑜珈 阿華 1600/8堂 18:30~19:30	5/1-6/26 拳擊有氧 小樂 1600/8堂 19:10~20:10 5/29停課	5/2-6/27 ZUMBA BOBO 1400/7堂 18:30~19:30 5/16、5/30 停課	5/3-6/28 皮拉提斯 恩喬 2700/9堂 18:00~19:30 ※建議攜帶瑜珈球	
5/5-6/30 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 19:40~20:40	5/6-6/24 ZUMBA 方方 1600/8堂 19:45~20:45	5/7-6/25 綜合有氧 星儀 1600/8堂 19:40~20:40	5/1-6/26 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	5/2-6/27 派對有氧 光光 1200/6堂 19:40~20:40 5/9、5/23 5/30停課		
5/5-6/30 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂 20:50~21:50						

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	5/6-6/24 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 08:00~09:00	<b>503教室</b> 5/7-6/25 養生白鶴 1600/8堂 07:00~08:00		<b>502-綜合教室(小)</b> 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		
		<b>503教室</b> 5/7-6/25 養生白鶴 1600/8堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		5/3-6/28 基礎瑜珈 恩喬 1800/9堂 08:50~09:50	
5/5-6/30 舒壓伸展 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球 5/26停課				5/2-6/27 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1600/8堂 10:20~11:20 5/2停課	5/3-6/28 Zumba初級 紅牌 1800/9堂 10:10~11:10	5/4-6/29 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30
<p>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</p>					5/3-6/28 全方位瑜珈 紅牌 1800/9堂 11:20~12:20	4/20-6/8 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
5/19-6/30 肚皮舞 表演班 嚴小白 1400/7堂 18:00~19:00 5/5、5/12停課				5/2-6/27 ZUMBA Michelle 1600/8堂 17:30~18:30 5/30停課	5/10-7/12 成人芭蕾 亭姘 2800/8堂 15:10~16:40 5/10、6/14 停課	
5/5-6/30 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	5/6-6/24 皮拉提斯 Ann 1600/8堂 19:40~20:40	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	5/1-6/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 19:40~20:40 6/5停課	5/2-6/27 KPOP KENNY 1400/7堂 18:50~19:50 5/16、5/30停課		
5/5-6/30 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10	5/6-6/24 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 20:50~21:50	5/7-6/25 韓流MV 舞蹈 光光 1400/7堂 20:10~21:10 6/11停課	5/1-6/26 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 20:50~21:50	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>201飛輪教室</b> 即日起，飛輪課程人數上限為20人 <b>欲報名請來電確認是否滿班</b>					
					<b>開放登記</b> 間歇燃脂飛輪 Vicky <b>10:00~10:50</b>
<b>開放登記</b> 基礎燃脂飛輪 JC <b>16:00~16:50</b>			5/1-6/26 樂齡飛輪 宗哲 1350/9堂 <b>16:00~16:50</b> <b>年齡須滿50</b>		
5/5-6/30 活力塑身 入門飛輪 阿君 1800/9堂 <b>19:00~19:50</b>	5/6-6/24 入門飛輪 Jamie 1600/8堂 <b>19:00~19:50</b>	<b>滿班</b> 5/7-6/25 動感飛輪 張嘉慧 1400/7堂 <b>19:00~19:50</b> <b>5/21停課</b>	5/1-6/26 飛輪音樂班 張嘉慧 1800/9堂 <b>19:00~19:50</b>	5/2-6/27 活力燃脂飛輪 Vicky 1600/8堂 <b>18:30~19:20</b> <b>5/30停課</b>	
5/5-6/30 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1800/9堂 <b>20:00~20:50</b>	5/6-6/24 入門飛輪 Jamie 1600/8堂 <b>20:00~20:50</b>	5/7-6/25 下半身 雕塑飛輪 K 1600/8堂 <b>20:30~21:20</b>	5/1-6/26 燃脂飛輪 Jamie 1800/9堂 <b>20:30~21:20</b>	<b>線上請假Qrcode:</b> 	

\*~\*~\*~\*~\*。報名及請假須知。\*~\*~\*~\*~\*

- 如有特殊因素，最晚須於課程結束前至線上請假表填寫假單，無故缺課者，視同放棄當節課程權益，不予補課。
- 本中心將依據線上請假申請表作為學員請假之證明，**補課日統一為每期的第一週，因私人因素未能到課，不予請假補課。**
- 每期課程僅限請事假一次可保留補課一堂。
- 有氣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，新生報名有氣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
- 詳細請假須知請參見官方網站-最新消息-有氣飛輪瑜伽請假申請表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<b>301-瑜珈教室</b> 空中瑜珈滿班13人 瑜珈滿班20人		樂齡肌力 圓圓 <b>08:00~09:00</b>		樂齡肌力 芮安 <b>09:00~10:00</b>	5/3-6/28 流動瑜珈 Helen 1800/9堂 <b>09:20~10:20</b>	
5/5-6/30 皮拉提斯 亭姘 1800/9堂 <b>10:20~11:20</b>	5/6-6/24 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 <b>10:20~11:20</b>	5/7-6/25 昆達里尼 瑜珈 Carien 1600/8堂 <b>10:20~11:20</b> <b>攜帶瑜珈磚            或小坐墊</b>		5/2-6/27 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 <b>10:20~11:20</b> <b>5/23停課</b>		5/4-6/29 空中瑜珈 洽吉 <b>10:00~11:00</b> <b>3600/9堂</b>
<b>提醒您:</b> <b>所有瑜珈課程</b> <b>(包含皮拉提斯及空中瑜珈)</b> <b>請務必攜帶瑜珈墊</b>						5/4-6/29 空中瑜珈 洽吉 <b>11:20~12:20</b> <b>3600/9堂</b>
<b>欲報名請先電洽</b> <b>(02)2820-2880#66、67</b> <b>詢問是否滿班及登記</b>			5/1-6/26 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂 <b>15:00~16:00</b>		5/3-6/28 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 <b>15:00~16:00</b>	
		5/7-6/25 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 <b>18:30~19:30</b>		5/2-6/27 昆達里尼瑜珈 Carien 1400/7堂 <b>19:10~20:10</b> <b>6/6、6/20停課</b> <b>攜帶瑜珈磚            或小坐墊</b>		
<b>推薦</b> 5/5-6/30 空中瑜珈 思思 3600/9堂 <b>19:40~20:40</b>	肌力循環 Level 1 廷為 <b>19:10~20:10</b>	5/7-6/25 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 <b>19:40~20:40</b>		壺鈴雕塑 Vivian <b>20:20~21:20</b>		
	5/6-6/24 空中瑜珈 甜甜 3200/8堂 <b>20:20~21:20</b>		5/1-6/26 空中瑜珈 思思 3600/9堂 <b>20:10~21:10</b>			

連絡電話：(02)2820-2880#66、67