

114/7-8月 501有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				7/3-8/28 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30			
09:10 10:10	7/7-8/25 塑身拳擊 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	7/1-8/26 元氣球 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 7/1停課	7/2-8/27 全方位雕塑 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	7/3-8/28 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂 09:00~10:00	7/4-8/29 Iparty 愛派對 Maru 1400/7堂 09:20~10:20 7/25、8/1 停課	7/5-8/30 瘦身有氧 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 8/16停課	
10:20 11:20	7/7-8/25 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:30~11:30	7/1-8/26 活力有氧 小涵 1600/8堂 10:30~11:30 7/1停課	7/2-8/27 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:10~11:10		7/4-8/29 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 7/25、8/1 停課	7/5-8/30 拳擊有氧 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊 8/16停課	7/6-8/31 ZUMBA 仕群 1800/9堂 10:00~11:00
11:30 16:00		7/1~8/26 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 6堂/3000 7/1、8/5、8/26 停課	滿班 7/2-9/24 樂齡有氧 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	7/7-8/25 派對有氧 關關 1600/8堂	7/1-8/26 全方位訓練 方方 1000/5堂 18:45~19:45 7/15~8/5停課	7/2-8/27 流動瑜珈 阿華 1800/9堂	7/3-8/28 拳擊有氧 小樂 1800/9堂 19:10~20:10	7/4-8/29 ZUMBA BOBO 1800/9堂	7/5-8/30 皮拉提斯 恩喬 2700/9堂 18:00~19:30	
19:40 20:40	7/7-8/25 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂	7/1-8/26 ZUMBA 方方 1000/5堂 19:45~20:45 7/15~8/5停課	7/2-8/27 綜合有氧 星儀 1800/9堂	7/3-8/28 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	7/4-8/29 派對有氧 光光 1800/9堂		
20:50 21:50	7/7-8/25 舒緩瑜珈 恩喬 1600/8堂						

114/7-8月 502有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		7/1-8/26 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 7/2-8/27 養生白鶴 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10			503教室 7/2-8/27 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		7/5-8/30 基礎瑜珈 恩喬 1800/9堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	7/7-8/25 舒壓伸展 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				7/4-8/29 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1800/9堂	7/5-8/30 Zumba初級 紅牌 1800/9堂 10:10~11:10	7/6-8/31 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00						7/5-8/30 全方位瑜珈 紅牌 1800/9堂 11:20~12:20	6/15-8/3 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30	7/7-7/28 肚皮舞-表演班 嚴小白 800/4堂 18:00~19:00				暫停開課 ZUMBA Michelle 17:30~18:30	5/10-7/12 成人芭蕾 亭玟 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋	
19:40 20:40	7/7-8/25 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1600/8堂 19:00~20:00	7/1-8/26 皮拉提斯 Ann 1800/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	7/3-8/28 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	7/3-8/28 KPOP KENNY 1800/9堂 18:50~19:50		
20:50 21:50	7/7-8/25 皮拉提斯 Ann 1600/8堂 20:10~21:10	7/1-8/26 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂	7/2-8/27 韓流MV 舞蹈 光光 1800/9堂 20:10~21:10	7/3-8/28 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

114/7-8月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50						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			7/3-8/28 樂齡飛輪 1350/9堂 宗哲 限50歲以上		
19:00 19:50	7/7-8/25 活力塑身 入門飛輪 阿君 1600/8堂	7/1-8/26 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	滿班 7/2-8/27 動感飛輪 張嘉慧 1800/9堂	7/3-8/28 飛輪音樂班 張嘉慧 1800/9堂	7/4-8/29 活力燃脂飛輪 VICKY 1600/8堂 18:30~19:20 7/11停課	
20:00 20:50	7/7-8/25 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1600/8堂	7/1-8/26 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	開放登記 下半身 雕塑飛輪 K 20:00~20:50	7/3-8/28 燃脂飛輪 JAMIE 1800/9堂 20:30~21:20		

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
- 有氣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

114/7-8月 301教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:10 10:10			樂齡肌力 圓圓 08:00~09:00		樂齡肌力 芮安 09:00~10:00	7/5-8/30 流動瑜珈 Helen 1800/9堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	7/7-8/25 皮拉提斯 亭玟 1600/8堂	7/1-8/26 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	8/6-8/27 昆達里尼 瑜珈 Carlen 800/4堂 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		7/4-8/29 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		7/6-8/31 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3200/8堂 7/13停課
11:30 12:30							7/6-8/31 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 3600/9堂
15:00 16:00				7/3-8/28 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		7/5-8/30 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂	
18:30 19:30			7/2-8/27 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂		8/1~8/29 昆達里尼瑜珈 Carlen 600/3堂 19:00~20:00 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 8/1、8/15停課		
19:40 20:40	7/7-8/25 空中瑜珈 思思 3200/8堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	7/2-8/27 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂				
20:50 21:50		7/1-8/26 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		7/3-8/28 空中瑜珈 思思 3600/9堂 20:10~21:10	壹鈴雕塑 Vivian 20:20~21:20		