

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			7/3-8/28 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30	501-綜合教室(大)		
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 1800/9堂 09:00~10:00	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 lparty 愛派對 Maru 1400/7堂 09:10~10:10 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	
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 10:20~11:20 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
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 11:30~12:30
	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				
7/7-8/25 派對有氧 關關 1600/8堂 18:30~19:30 7/15~8/5停課	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 18:30~19:30	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 18:30~19:30	7/5-8/30 皮拉提斯 恩喬 2700/9堂 18:00~19:30 ※建議攜帶瑜珈球	
7/7-8/25 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 19:40~20:40	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 19:40~20:40	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 19:40~20:40		
7/7-8/25 舒緩瑜珈 恩喬 1600/8堂 20:50~21:50						

2025-07~08月 有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表							更新2025/07/14
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	
	7/1-8/26 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 08:00~09:00	503教室 7/2-8/27 養生白鶴 1800/9堂 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			
		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		
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 10:20~11:20	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 2400/8堂 10:00~11:30 7/6停課	
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					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 1750/7堂 11:30~12:30 7/6停課	
7/7-7/28 肚皮舞 表演班 嚴小白 800/4堂 18:00~19:00				7-8月暫停 ZUMBA Michelle 17:30~18:30	5/10-7/12 成人芭蕾 亭姣 2800/8堂 15:10~16:40		
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 19:40~20:40	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 19:40~20:40	7/4-8/29 KPOP KENNY 1800/9堂 18:50~19:50			
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 20:50~21:50	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 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
201飛輪教室 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					
					開放登記 間歇燃脂飛輪 Vicky 10:00~10:50
開放登記 基礎燃脂飛輪 JC 16:00~16:50			7/3-8/28 樂齡飛輪 宗哲 1350/9堂 16:00~16:50 年齡須滿50		
滿班 7/7-8/25 活力塑身 入門飛輪 阿君 1600/8堂 19:00~19:50	7/1-8/26 入門飛輪 Jamie 1800/9堂 19:00~19:50	滿班 7/2-8/27 動感飛輪 張嘉慧 1800/9堂 19:00~19:50	7/3-8/28 飛輪音樂班 張嘉慧 1800/9堂 19:00~19:50	7/4-8/29 活力燃脂飛輪 Vicky 1600/8堂 18:30-19:20 7/11停課	
7/7-8/25 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1600/8堂 20:00~20:50	7/1-8/26 入門飛輪 Jamie 1800/9堂 20:00~20:50	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: 	

* __ * __ * __ * . 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**氧飛輪瑜珈**的舊生請於雙數月 2 0 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
- 詳細請假須知請參見官方網站-最新消息-有**氧飛輪瑜珈**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
301-瑜珈教室 空中瑜珈滿班13人 瑜珈滿班20人		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	
7/7-8/25 皮拉提斯 亭玟 1600/8堂 10:20~11:20	7/1-8/26 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂 10:20~11:20	8/6-8/27 昆達里尼 瑜珈 Carien 800/4堂 10:20~11:20 攜帶瑜珈磚 或小坐墊		7/4-8/29 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂 10:20~11:20		7/6-8/31 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 2800/7堂 7/13、7/20停課
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						7/6-8/31 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 3600/9堂
欲報名請先電洽 (02)2820-2880#66、67 詢問是否滿班及登記			7/3-8/28 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂 15:00~16:00		7/5-8/30 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 15:00~16:00	
		7/2-8/27 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂 18:30~19:30		8/1-8/29 昆達里尼瑜珈 Carien 600/3堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚 或小坐墊 8/1、8/15停課		
推薦 7/7-8/25 空中瑜珈 思思 3200/8堂 19:40~20:40	肌力循環 Level 1 建邦 19:10~20:10	7/2-8/27 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂 19:40~20:40		壺鈴雕塑 Vivian 20:20~21:20		
	7/1-8/26 空中瑜珈 甜甜 3200/8堂 20:20~21:20 7/8停課		7/3-8/28 空中瑜珈 思思 3600/9堂 20:10~21:10			

連絡電話：(02)2820-2880#66、67