

114/9-10月 501有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				9/4-10/30 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30			
09:10 10:10	9/1-10/27 塑身拳擊 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 9/29停課	9/2-10/28 元氣球 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	9/3-10/29 全方位雕塑 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	9/4-10/30 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂 09:00~10:00	9/5-10/31 Iparty 愛派對 Maru 1400/7堂 10/10、 10/24停課	9/6-10/25 瘦身有氧 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	
10:20 11:20	9/1-10/27 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:30~11:30 10/6停課	9/2-10/28 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	9/3-10/29 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:10~11:10		9/5-10/31 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 10/10、 10/24停課	9/6-10/25 拳擊有氧 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊	9/7-10/26 ZUMBA 仕群 1600/8堂 10:00~11:00
11:30 16:00		9/30、10/7 10/21 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 3堂/1500	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	9/1-10/27 派對有氧 關關 1600/8堂 9/1停課	9/2-10/28 全方位訓練 方方 1800/9堂 18:45-19:45	9/3-10/29 流動瑜珈 阿華 1800/9堂	9/4-10/30 拳擊有氧 小樂 1800/9堂 19:10~20:10	9/5-10/31 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10/10停課	9/6-10/25 皮拉提斯 恩喬 2400/8堂 18:00~19:30	
19:40 20:40	9/1-10/27 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 10/6停課	9/2-10/28 ZUMBA 方方 1800/9堂 19:45-20:45	9/3-10/29 綜合有氧 星儀 1800/9堂	9/4-10/30 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	9/5-10/31 派對有氧 光光 1400/7堂 10/10、 10/24停課		
20:50 21:50	9/1-10/27 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂						

114/9-10月 502有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		9/2-10/28 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 9/3-10/29 養生白鶴 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10			503教室 9/3-10/29 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30	限時體驗 10/24、10/31 活力燃脂拳擊 JC 399/2堂	9/6-10/25 基礎瑜珈 恩喬 1600/8堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	9/1-10/27 舒壓伸展 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球 9/29停課				9/5-10/31 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1400/7堂 10/3、 10/10停課	9/6-10/25 Zumba初級 紅牌 1200/6堂 10:10~11:10 10/4、10/11 停課	9/7-10/26 瘦身瑜珈 恩喬 2400/8堂 10:00~11:30
11:30 16:00						9/6-10/25 全方位瑜珈 紅牌 1200/6堂 11:20~12:20 10/4、10/11 停課	8/17-10/5 兒童芭蕾舞 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30				開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30		9/20-11/15 成人芭蕾舞 亭玟 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋 11/8停課	
19:40 20:40	9/1-10/27 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	9/2-10/28 皮拉提斯 Ann 1800/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	9/4-10/30 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	9/4-10/30 KPOP KENNY 1400/7堂 18:50~19:50 10/10、 10/24停課		
20:50 21:50	9/1-10/27 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10	9/2-10/28 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂	9/3-10/29 韓流MV 舞蹈 光光 1600/8堂 20:10~21:10 9/3停課	9/4-10/30 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

114/9-10月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50	限時體驗 10/13、10/20 基礎燃脂飛輪 JC 10:20~11:20 399/2堂			開放登記 輕鬆減肥 雕塑飛輪 K 12:20~13:10		
16:00 16:50	開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			9/4-10/30 樂齡飛輪 1350/9堂 宗哲 限50歲以上		
19:00 19:50	9/1-10/27 活力塑身 入門飛輪 阿君 1600/8堂 10/6停課	9/2-10/28 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	滿班 9/3-10/29 動感飛輪 張嘉慧 1800/9堂	9/4-10/30 飛輪音樂班 張嘉慧 1800/9堂	9/5-10/31 活力燃脂飛輪 VICKY 1400/7堂 18:30~19:20 10/10、 10/24停課	
20:00 20:50	9/1-10/27 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1600/8堂 10/6停課	9/2-10/28 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	開放登記 下半身 雕塑飛輪 K 20:00~20:50	9/4-10/30 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

114/9-10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	9/6-10/25 流動瑜珈 Helen 1400/7堂 09:20~10:20 10/11停課	
10:20 11:20	9/1-10/27 皮拉提斯 亭玟 1600/8堂 10/6停課		9/3-10/29 昆達里尼 瑜珈 Carien 1600/8堂 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 10/8停課		9/5-10/31 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		9/7-10/26 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 2800/7堂 10/5停課
11:30 12:30							9/7-10/26 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 2800/7堂 10/5停課
15:00 16:00				9/4-10/30 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		9/6-10/25 空中瑜珈 甜甜 2800/7堂 10/11停課	
18:30 19:30			9/3-10/29 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂		9/5-10/31 昆達里尼瑜珈 Carien 1200/6堂 19:10~20:10 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 9/19、10/10 10/24停課		
19:40 20:40	9/1-10/27 空中瑜珈 思思 3600/9堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	9/3-10/29 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂				
20:50 21:50		9/2-10/28 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		9/4-10/30 空中瑜珈 思思 3600/9堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		