

114/11-12月 501有氧教室課表

114/11-12月 502有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				11/6-12/25 養生白鶴 1600/8堂 07:30~08:30			
09:10 10:10	11/3-12/29 塑身拳擊 AKEN 1800/9堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	11/4-12/30 元氣球 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 11/11停課	11/5-12/31 階梯有氧 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 11/12停課	11/6-12/25 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 09:00~10:00	11/7-12/26 lparty 愛派對 Maru 1600/8堂	11/1-12/27 瘦身有氧 AKEN 1800/9堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊	
10:20 11:20	11/3-12/29 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:30~11:30	11/4-12/30 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	11/5-12/31 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:10~11:10		11/7-12/26 全方位 塑身燃脂 Maru 1600/8堂	11/1-12/27 拳擊有氧 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊	11/2-12/28 ZUMBA 仕群 1400/7堂 10:00~11:00 11/16、12/21 停課
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 10/1-12/31 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 課費請電洽櫃台 11:30~12:30	
18:30 19:30	11/3-12/29 派對有氧 關關 1800/9堂	11/4-12/30 全方位訓練 方方 1400/7堂 18:45~19:45 11/18、12/30停課	11/5-12/31 流動瑜珈 阿華 1800/9堂	11/6-12/25 拳擊有氧 小樂 1400/7堂 19:10~20:10 12/25停課	11/7-12/26 ZUMBA BOBO 1600/8堂	11/1-12/27 皮拉提斯 恩喬 18:00~19:30 2700/9堂	
19:40 20:40	11/3-12/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	11/4-12/30 ZUMBA 方方 1400/7堂 19:45~20:45 11/18、12/30停	11/5-12/31 綜合有氧 星儀 1800/9堂	11/6-12/25 ZUMBA 仕群 1600/8堂 20:20~21:20	11/7-12/26 派對有氧 光光 1600/8堂		
20:50 21:50	11/3-12/29 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂						

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		11/4-12/30 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 11/5-12/31 養生白鶴 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	11/3-12/29 全方位雕塑 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 11/10、11/24 停課		503教室 11/5-12/31 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		11/1-12/27 基礎瑜珈 恩喬 1800/9堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	11/3-12/29 舒壓伸展 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				11/7-12/26 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1600/8堂	11/1-12/27 Zumba初級 紅牌 1800/9堂 10:10~11:10	11/2-12/28 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00						11/1-12/27 全方位瑜珈 紅牌 1800/9堂 11:20~12:20	12/7-115/1/25 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		11/22- 115/1/10 成人芭蕾舞 亭玟 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋	
19:40 20:40	11/3-12/29 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	11/4-12/30 皮拉提斯 Ann 1800/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	11/6-12/25 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂	11/6-12/25 KPOP 華華 1600/8堂 18:50~19:50		
20:50 21:50	11/3-12/29 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10	11/4-12/30 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂	11/5-12/31 韓流MV 舞蹈 光光 1600/8堂 20:10~21:10 11/26停課	11/6-12/25 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1600/8堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

114/11-12月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			11/5-12/31 韓式飛輪 Steven (蘇聖傑) 1800/9堂 10:30-11:20			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			11/6-12/25 樂齡飛輪 1200/8堂 宗哲 限50歲以上		
19:00 19:50	11/3-12/29 活力塑身 入門飛輪 阿君 1600/8堂 11/3停課	11/4-12/30 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	滿班 11/5-12/31 動感飛輪 張嘉慧 1600/8堂 12/17停課	11/6-12/25 飛輪音樂班 張嘉慧 1600/8堂	11/7-12/26 活力燃脂飛輪 VICKY 1400/7堂 18:30~19:20 12/26停課	
20:00 20:50	11/3-12/29 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1600/8堂 11/3停課	11/4-12/30 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	尚未開課 僅開放登記 下半身 雕塑飛輪 K 20:00~20:50	11/6-12/25 燃脂飛輪 JAMIE 1600/8堂 20:30~21:20 12/25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

114/11-12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	11/1-12/27 流動瑜珈 Helen 1800/9堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	11/3-12/29 皮拉提斯 亭玟 1800/9堂		11/5-12/31 昆達里尼 瑜珈 Carlen 1200/6堂 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 12/17~12/31 停課		11/7-12/26 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂		11/2-12/28 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3200/8堂 11/2停課
11:30 12:30							11/2-12/28 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 3200/8堂 11/2停課
15:00 16:00				11/6-12/25 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂		11/1-12/27 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂	
18:30 19:30			11/5-12/31 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 12/31停課		11/7-12/26 昆達里尼瑜珈 Carlen 1000/5堂 19:10~20:10 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊 12/12、12/19、12/26 停課		
19:40 20:40	11/3-12/29 空中瑜珈 思思 3600/9堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	11/5-12/31 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 12/31停課				
20:50 21:50		11/4-12/30 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		11/6-12/25 空中瑜珈 思思 2800/7堂 20:10~21:10 12/25停課	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		