

2026-01~02月

有氧 / 飛輪 / 瑜珈課程課表

更新2026/01/20

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1/1-2/26 養生白鶴 1600/8堂 07:30~08:30 2/19停課	501-綜合教室(大)		
1/5-2/23 塑身拳擊 AKEN 1400/7堂 09:20~10:20 *攜帶瑜珈墊 2/16停課	1/6-2/24 元氣球 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 2/17停課	1/7-2/25 踏板有氧 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 2/18停課	1/1-2/26 伸展瑜珈 Ann 1400/7堂 09:00~10:00 1/1、2/19停課	1/2-2/27 Iparty 愛派對 Maru 1400/7堂 09:10~10:10 2/20、2/27停課	1/3-2/28 瘦身有氧 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 2/21停課	
1/5-2/23 ZUMBA BOBO 1400/7堂 10:30~11:30 2/16停課	1/6-2/24 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 10:20~11:20 2/17停課	1/7-2/25 ZUMBA BOBO 1400/7堂 10:10~11:10 2/18停課		1/2-2/27 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 10:20~11:20 2/20、2/27停課	1/3-2/28 拳擊有氧 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊 2/21停課	1/4-2/22 ZUMBA 仕群 1400/7堂 10:00~11:00 2/8停課
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
				課費請電洽櫃台 11:30~12:30		
	1/13、1/20 2/3、2/24 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 2000/4堂	1/7-2/25 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 2/18停課				
1/5-2/23 派對有氧 關關 1400/7堂 18:30~19:30 2/16停課	1/6-2/24 全方位訓練 方方 1200/6堂 18:45~19:45 1/27、2/17停課	1/7-2/25 流動瑜珈 阿華 1400/7堂 18:30~19:30 2/18停課	1/1-2/26 拳擊有氧 小樂 1400/7堂 19:10~20:10 1/1、2/19 停課	1/2-2/27 ZUMBA BOBO 1600/8堂 18:30~19:30 1/1、2/19 停課	1/3-2/28 皮拉提斯 恩喬 2400/8堂 18:00~19:30 ※建議攜帶瑜珈球 2/21停課	
1/5-2/23 基礎瑜珈 郭惠齡 1200/6堂 19:40~20:40 1/12、2/16停課	1/6-2/24 ZUMBA 方方 1200/6堂 19:45~20:45 1/27、2/17停課	1/7-2/25 綜合有氧 星儀 1400/7堂 19:40~20:40 2/18停課	1/1-2/26 ZUMBA 仕群 1400/7堂 20:20~21:20 2/5、2/19停課	1/2-2/27 派對有氧 光光 1000/5堂 19:40~20:40 1/9、1/30、 2/20、2/27停課		
1/5-2/23 舒緩瑜珈 恩喬 1400/7堂 20:50~21:50 2/16停課				1/2-2/27 韓流MV舞蹈 光光 1000/5堂 20:50~21:50 1/9、1/30、 2/20、2/27停課		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1/6-2/24 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1400/7堂 08:00~09:00 2/17停課	503教室 1/7-2/25 養生白鶴 1400/7堂 07:00~08:00 2/18停課		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		
1/5-2/23 全方位雕塑 Anson 1400/7堂 09:10~10:10 2/16停課		503教室 1/7-2/25 養生白鶴 1400/7堂 08:30~09:30 2/18停課	樂齡有氧 自組班 09:30~11:30	1/3-2/28 基礎瑜珈 恩喬 1600/8堂 08:50~09:50 2/21停課		
1/5-2/23 舒壓伸展 AKEN 1400/7堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球 2/16停課				1/2-2/27 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1600/8堂 10:20~11:20 2/20停課	1/3-2/28 Zumba初級 紅牌 1600/8堂 10:10~11:10 2/21停課	1/4-2/22 瘦身瑜珈 恩喬 2400/8堂 10:00~11:30
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					1/3-2/28 全方位瑜珈 紅牌 1600/8堂 11:20~12:20 2/21停課	12/7-115/1/25 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
				開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30	1/17-3/21 成人芭蕾 亭炆 2800/8堂 15:10~16:40 1/31、2/21停課	
1/5-2/23 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1200/6堂 19:00~20:00 2/16、2/23停課	1/6-2/24 皮拉提斯 Ann 1400/7堂 19:40~20:40 2/17停課	肌力循環 Level 1 雅薇 (滿班) 19:00~20:00	1/1-2/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 19:40~20:40 2/19停課	1/2-2/27 K-POP 華華 1400/7堂 18:50~19:50 1/2、2/20停課		
1/5-2/23 皮拉提斯 Ann 1400/7堂 20:10~21:10 2/16停課	1/6-2/24 伸展瑜珈 Ann 1400/7堂 20:50~21:50 2/17停課		1/1-2/26 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 20:50~21:50 2/19停課	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					
		1/7-2/25 韓式飛輪 Steven 1400/7堂 10:00~10:50 2/18停課			
尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC 16:00~16:50		1/1-2/26 樂齡飛輪 宗哲 1050/7堂 16:00~16:50 年齡須滿50 1/1、2/19停課			
滿班 1/5-2/23 活力塑身 入門飛輪 阿君 1400/7堂 19:00~19:50 2/16停課	1/6-2/24 入門飛輪 Jamie 1400/7堂 19:00~19:50 2/17停課	滿班 1/7-2/25 動感飛輪 張嘉慧 1400/7堂 19:00~19:50 2/18停課	1/1-2/26 飛輪音樂班 張嘉慧 1400/7堂 19:00~19:50 1/1、2/19停課	1/2-2/27 活力燃脂飛輪 Vicky 1200/6堂 18:30~19:20 1/2、2/20 2/27停課	
1/5-2/23 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1400/7堂 20:00~20:50 2/16停課	1/6-2/24 入門飛輪 Jamie 1400/7堂 20:00~20:50 2/17停課	尚未開課 僅開放登記 下半身 雕塑飛輪 K 20:00~20:50	1/1-2/26 燃脂飛輪 Jamie 1600/8堂 20:30~21:20 2/19停課		

--*-*-*。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20號前，續報下期整期即可享8折優惠，

線上請假Qrcode:

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 芮安 09:00~10:00 1/31、2/21 停課	1/3-2/28 流動瑜珈 Helen 1400/7堂 09:20~10:20 1/31、2/21 停課	
1/5-2/23 皮拉提斯 亨奴 1400/7堂 10:20~11:20 2/16停課		1/7-2/25 昆達里尼 瑜珈 Carien 1000/5堂 10:20~11:20 攜帶瑜珈磚或小坐墊 1/21、1/28、2/18 停課		1/2-2/27 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 10:20~11:20 2/20停課	1/4-2/22 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3200/8堂 1/11、2/15 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						
欲報名請先電洽 (02)2820-2880#66、67 詢問是否滿班及登記			1/1-2/26 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 14:30~15:30 1/1、2/19 停課	1/3-2/28 空中瑜珈 甜甜 2800/7堂 15:00~16:00 2/21、2/28 停課		
		1/7-2/25 空中瑜珈 洽吉 2800/7堂 18:30~19:30 2/18停課		1/9、2/6、 2/13、 2/26 昆達里尼瑜珈 Carien 800/4堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚或小坐墊 2/26 19:00~20:00		
推薦 1/5-2/23 空中瑜珈 思思 2800/7堂 19:40~20:40 2/16停課	肌力循環 Level 1 建邦 19:10~20:10	1/7-2/25 空中瑜珈 洽吉 2800/7堂 19:40~20:40 2/18停課		肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		
	1/6-2/24 空中瑜珈 甜甜 2800/7堂 20:20~21:20 2/17停課	1/1-2/26 空中瑜珈 思思 2800/7堂 20:10~21:10 1/1、2/19停課				

連絡電話：(02)2820-2880#66、67