

115/01-02月 501有氧教室課表

115/01-02月 502有氧教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN		MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				1/1-2/26 養生白鶴 1600/8堂 07:30~08:30 2/19停課				08:00 09:00		1/6-2/24 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1400/7堂 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				
09:10 10:10	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 階梯有氧 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 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		09:10 10:10	1/5-2/23 全方位雕塑 Anson 1400/7堂 09:00~10:00 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 09:30~10:30		1/3-2/28 基礎瑜珈 恩喬 1800/8堂 08:50~09:50 2/21停課	
10:20 11:20	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 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 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	10:20 11:20	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 2/20停課	1/3-2/28 Zumba初級 紅牌 1800/8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
11:30 16:00		1/13、1/20 2/3、2/24 太鼓 花響鼓樂團 1400/7堂 14:00~15:30 2000/4堂	1/7-2/25 樂齡有氧 許立婷 1400/7堂 年齡須滿60歲 16:00~17:00 2/18停課				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	11:30 16:00						1/3-2/28 全方位瑜珈 紅牌 1600/8堂 11:20~12:20 2/21停課	2/1-3/22 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30	1/5-2/23 派對有氧 關關 1400/7堂 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 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 2/20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		18:30 19:30				開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30		1/17-3/21 成人芭蕾 亭姣 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋 1/31、2/21停課	
19:40 20:40	1/5-2/23 基礎瑜珈 郭惠齡 1400/6堂 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 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 1/9、1/30 2/20、2/27停課			19:40 20:40	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 2/17停課	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	1/1-2/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 2/18停課	1/1-2/26 KPOP 華華 1400/7堂 18:50~19:50 1/2、2/20 停課		
20:50 21:50	1/5-2/23 舒緩瑜珈 恩喬 1400/7堂 2/16停課				1/2-2/27 韓流MV 舞蹈 光光 1600/8堂 20:10~21:10 1/9、1/30 2/20、2/27停課			20:50 21:50	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 2/17停課		1/1-2/26 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1600/8堂 2/18停課	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

115/01-02月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			1/7-2/25 韓式飛輪 Steven 1400/7堂 10:30-11:20 2/18停課			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			1/1-2/26 樂齡飛輪 1050/7堂 宗哲 限50歲以上 1/1、2/19 停課		
19:00 19:50	1/5-2/23 活力塑身 入門飛輪 阿君 1400/7堂 2/16停課	1/6-2/24 入門飛輪 JAMIE 1400/7堂 2/17停課	滿班 1/7-2/25 動感飛輪 張嘉慧 1400/7堂 2/18停課	1/1-2/26 飛輪音樂班 張嘉慧 1400/7堂 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	
20:00 20:50	1/5-2/23 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1400/7堂 2/16停課	1/6-2/24 入門飛輪 JAMIE 1400/7堂 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		

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

115/01-02月 301教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
09:10 10:10					樂齡肌力 芮安 09:00~10:00	1/3-2/28 流動瑜珈 Helen 1400/7堂 09:20~10:20 1/31、2/21 停課	
10:20 11:20	1/5-2/23 皮拉提斯 享玟 1400/7堂 2/16停課		1/7-2/25 昆達里尼瑜珈 Carlen 1200/5堂 須攜帶瑜珈磚 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 2/20停課		1/4-2/22 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 2400/6堂 1/11、2/15 停課
11:30 12:30							1/4-2/22 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 2400/6堂 1/11、2/15 停課
15:00 16:00				1/1-2/26 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 1/1、2/19 停課		1/3-2/28 空中瑜珈 甜甜 2400/6堂 2/21、2/28 停課	
18:30 19:30			1/7-2/25 空中瑜珈 洽吉 2800/7堂 2/18停課		1/9、2/6 2/13、2/26 昆達里尼瑜珈 Carlen 800/4堂 19:10~20:10 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		
19:40 20:40	1/5-2/23 空中瑜珈 思思 2800/7堂 2/16停課	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	1/7-2/25 空中瑜珈 洽吉 2800/7堂 2/18停課				
20:50 21:50		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 12/25停課	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		