

115/03-04月 501有氧教室課表

115/03-04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				3/5-4/30 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30			08:00 09:00		3/3-4/28 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	3/2-4/27 塑身拳擊 AKEN 1800/9堂 ※攜帶瑜珈墊	3/3-4/28 元氣球 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	3/4-4/29 踏板有氧 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	3/5-4/30 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂	3/6-4/24 Iparty 愛派對 Maru 1400/7堂 4/3停課	3/7-4/25 瘦身有氧 AKEN 1600/8堂 攜帶瑜珈墊	09:10 10:10	3/2-4/27 全方位雕塑 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 4/6停課	503教室 3/4-4/29 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30	503教室 3/4-4/29 養生白鶴 1800/9堂 09:30~10:30	樂齡有氧 自組班	3/7-4/25 基礎瑜珈 恩喬 1600/8堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	3/2-4/27 ZUMBA BOBO 1800/9堂	3/3-4/28 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	3/4-4/29 ZUMBA BOBO 1800/9堂		3/6-4/24 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 4/3停課	3/7-4/25 拳擊有氧 AKEN 1600/8堂 攜帶瑜珈墊	10:20 11:20	3/2-4/27 舒壓伸展 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球	3/1-4/26 ZUMBA 仕群 1800/9堂	3/6-4/24 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1600/8堂 10:10~11:10 4/4停課	3/7-4/25 Zumba初級 紅牌 1400/7堂 10:00~11:00	3/1-4/26 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30	
11:30 16:00		待確認 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 2000/4堂	3/4-4/29 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 1800/9堂			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				3/7-4/25 全方位瑜珈 紅牌 1400/7堂 11:20~12:20 4/4停課	2/1-3/29 兒童芭蕾 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30 2/15停課	
18:30 19:30	3/2-4/27 派對有氧 關關 1600/8堂 4/6停課	3/3-4/28 全方位訓練 方方 1800/9堂 18:45-19:45	3/4-4/29 流動瑜珈 阿華 1800/9堂 19:10~20:10	3/5-4/30 拳擊有氧 小樂 1800/9堂	3/6-4/24 ZUMBA BOBO 1600/8堂	3/7-4/25 皮拉提斯 恩喬 2400/8堂 攜帶瑜珈球	18:30 19:30			開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30	1/17-3/21 成人芭蕾 亭媯 2800/8堂 15:10~16:40 可攜帶芭蕾舞鞋 1/31、2/21停課		
19:40 20:40	3/2-4/27 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	3/3-4/28 ZUMBA 方方 1800/9堂 19:45-20:45	3/4-4/29 綜合有氧 星儀 1800/9堂 20:20~21:20	3/5-4/30 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	3/6-4/24 派對有氧 光光 1400/7堂 4/3停課		19:40 20:40	3/2-4/27 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	3/3-4/28 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 19:00~20:00	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	3/5-4/30 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 18:50~19:50	3/6-4/24 K-POP 華華 1600/8堂 18:50~19:50	
20:50 21:50	3/2-4/27 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂				3/6-4/24 韓流MV舞蹈 光光 1400/7堂 4/3停課		20:50 21:50	3/2-4/27 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10	3/3-4/28 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂 20:00~21:00		3/5-4/30 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂 20:00~21:00	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00	

115/03-04月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			3/4-4/29 韓式飛輪 Steven 1800/9堂			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			3/5-4/30 樂齡飛輪 宗哲 1350/9堂 年齡須滿50		
19:00 19:50	3/2-4/27 活力塑身 入門飛輪 阿君 1600/8堂 4/6停課	3/3-4/28 入門飛輪 Jamie 1800/9堂	滿班 3/4-4/29 動感飛輪 張嘉慧 1800/9堂	3/5-4/30 飛輪音樂班 張嘉慧 1800/9堂	3/6-4/24 活力燃脂飛輪 Vicky 1400/7堂 18:30~19:20 4/3停課	
20:00 20:50	3/2-4/27 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1600/8堂 4/6停課	3/3-4/28 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 20:30~21:20	3/5-4/30 燃脂飛輪 Jamie 1800/9堂		

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，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

115/03-04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 4/4停課	3/7-4/25 流動瑜珈 Helen 1400/7堂 09:20~10:20 4/4停課
10:20 11:20	3/2-4/27 皮拉提斯 亨蚊 1800/9堂			3/4-4/29 昆達里尼 瑜珈 Carien 1600/8堂 攜帶瑜伽磚或小坐墊 4/8停課		3/6-4/24 基礎瑜珈 李淑華 1400/7堂 4/3停課	
11:30 12:30							
15:00 16:00					3/5-4/30 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂 14:30~15:30		3/7-4/25 空中瑜珈 甜甜 3200/8堂 15:00~16:00
18:30 19:30				3/4-4/29 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂		3/6-4/24 昆達里尼瑜珈 Carien 19:10~20:10 攜帶瑜伽磚或小坐墊 1000/5堂 3/20、4/3、 4/10停課	
19:40 20:40	推薦 3/2-4/27 空中瑜珈 思思 3600/9堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	3/4-4/29 空中瑜珈 洽吉 3600/9堂				
20:50 21:50		3/3-4/28 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		3/5-4/30 空中瑜珈 思思 3600/9堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		