

# 115/05-06月 501有氧教室課表

# 115/05-06月 502有氧教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				5/1-6/25 養生白鶴 1600/8堂 07:30~08:30			
09:10 10:10	5/4-6/29 塑身拳擊 AKEN 1800/9堂 ※攜帶瑜珈墊	5/5-6/30 元氣球 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	5/6-6/24 踏板有氧 Anson 1600/8堂 09:00~10:00	5/1-6/25 伸展瑜珈 Ann 1600/8堂 09:00~10:00	5/1-6/26 lparty 愛派對 Maru 1600/8堂 5/1停課	5/2-6/27 瘦身有氧 AKEN 1800/9堂 攜帶瑜珈墊	
10:20 11:20	5/4-6/29 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:30~11:30	5/5-6/30 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	5/6-6/24 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:10~11:10		5/1-6/26 全方位 塑身燃脂 Maru 1600/8堂 5/1停課	5/2-6/27 拳擊有氧 AKEN 1800/9堂 攜帶瑜珈墊	5/3-6/28 ZUMBA 仕群 1600/8堂 10:00~11:00 5/24停課
11:30 16:00		<b>待確認</b> 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30 2000/4堂	5/6-6/24 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 舊生:1600/8堂 新生:2000/8堂			<b>待粉絲團公告</b> 上課日期 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 課費請電洽福台 11:30~12:30	
18:30 19:30	5/4-6/29 派對有氧 關關 1800/9堂	5/5-6/30 全方位訓練 方方 1600/8堂 18:45~19:45 5/12停課	5/6-6/24 流動瑜珈 阿華 1600/8堂	5/1-6/25 拳擊有氧 小樂 1600/8堂 19:10~20:10	5/1-6/26 ZUMBA BOBO 1600/8堂 6/19停課	5/2-6/27 皮拉提斯 恩喬 2700/9堂 攜帶瑜珈球 18:00~19:30	
19:40 20:40	5/4-6/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	5/5-6/30 ZUMBA 方方 1600/8堂 19:45~20:45 5/12停課	5/6-6/24 綜合有氧 星儀 1600/8堂	5/1-6/25 ZUMBA 仕群 1600/8堂 20:20~21:20	5/1-6/26 派對有氧 光光 1400/7堂 5/1、6/19 停課		
20:50 21:50	5/4-6/29 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂				5/1-6/26 韓流MV舞蹈 光光 1400/7堂 5/1、6/19 停課		

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		5/5-6/30 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 5/6-6/24 養生白鶴 1600/8堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	5/4-6/29 全方位雕塑 Anson 1600/8堂 09:00~10:00 5/25停課		503教室 5/6-6/24 養生白鶴 1600/8堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		5/2-6/27 基礎瑜珈 恩喬 1800/9堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	5/4-6/29 舒壓伸展 AKEN 1800/9堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				5/1-6/26 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1400/7堂 5/1、6/19 停課	5/2-6/27 Zumba初級 紅牌 1800/9堂 10:10~11:10	5/3-6/28 瘦身瑜珈 恩喬 2700/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00						5/2-6/27 全方位瑜珈 紅牌 1800/9堂 11:20~12:20	4/12-5/31 兒童芭蕾舞 恩喬 2000/8堂 11:30~12:30 4/5停課
18:30 19:30						開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30	4/18-6/13 成人芭蕾舞 亭玟 2800/8堂 15:10~16:40 4/11停課 4/25改4/26上課 5/23改5/24上課
19:40 20:40	5/4-6/29 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	5/5-6/30 皮拉提斯 Ann 1800/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	5/1-6/25 基礎瑜珈 郭惠齡 1600/8堂	5/1-6/26 K-POP 華華 1800/9堂 18:50~19:50		
20:50 21:50	5/4-6/29 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10	5/5-6/30 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂		5/1-6/25 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1600/8堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

# 115/05-06月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			5/6-6/24 韓式飛輪 Steven 1600/8堂			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			5/1-6/25 樂齡飛輪 宗哲 1050/7堂 年齡須滿50 5/28停課		
19:00 19:50	5/4-6/29 活力塑身 入門飛輪 阿君 1800/9堂	5/5-6/30 入門飛輪 Jamie 1800/9堂	5/6-6/24 動感飛輪 張嘉慧 1600/8堂	5/1-6/25 飛輪音樂班 張嘉慧 1600/8堂	5/1-6/26 活力燃脂飛輪 Vicky 1400/7堂 18:30-19:20 5/1、6/19停課	
20:00 20:50	5/4-6/29 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1800/9堂	5/5-6/30 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	5/1-6/25 燃脂飛輪 Jamie 1600/8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

# 115/05-06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	5/2-6/27 流動瑜珈 Helen 1600/8堂 09:20~10:20 5/2停課	
10:20 11:20	5/4-6/29 皮拉提斯 亭玟 1800/9堂		5/6-6/24 昆達里尼 瑜珈 Carien 1600/8堂 攜帶瑜珈磚或小坐墊		5/1-6/26 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 6/19停課		推薦 5/3-6/28 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3600/9堂
11:30 12:30							
15:00 16:00		限時體驗 4/21、4/28 墊上核心 辛巴 588/2堂 14:00~15:00		5/1-6/25 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂 14:30~15:30		5/2-6/27 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 15:00~16:00	
18:30 19:30			5/6-6/24 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂		5/1-6/26 昆達里尼瑜珈 Carien 1600/8堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚或小坐墊 5/1停課		
19:40 20:40	推薦 5/4-6/29 空中瑜珈 思思 3600/9堂	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	5/6-6/24 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂				
20:50 21:50		5/5-6/30 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		5/1-6/25 空中瑜珈 思思 3200/8堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		