

115/07-08月 501有氧教室課表

115/07-08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				7/2-8/27 養生白鶴 1980/9堂 07:30~08:30				08:00 09:00		7/7-8/25 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1760/8堂	503教室 7/1-8/26 養生白鶴 1980/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	7/6-8/31 塑身拳擊 AKEN 1760/8堂 ※攜帶瑜珈墊 8/3停課	7/7-8/25 元氣球 Anson 1760/8堂 09:00~10:00	7/1-8/26 踏板有氧 Anson 1980/9堂 09:00~10:00	7/2-8/27 伸展瑜珈 Ann 1980/9堂 09:00~10:00	7/3-8/28 lparty 愛派對 Maru 1980/9堂	7/4-8/29 瘦身有氧 AKEN 1760/8堂 攜帶瑜珈墊 8/1停課		09:10 10:10	7/6-8/31 全方位雕塑 Anson 1980/9堂 09:00~10:00		503教室 7/1-8/26 養生白鶴 1980/9堂 08:30~09:30	樂齡有氣 自組班 09:30~10:30		7/4-8/29 基礎瑜珈 恩喬 1980/9堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	7/6-8/31 ZUMBA BOBO 1760/8堂 10:30~11:30 8/17停課	7/7-8/25 基礎瑜珈 李淑華 1760/8堂	7/1-8/26 ZUMBA BOBO 1760/8堂 10:10~11:10 8/19停課		7/3-8/28 全方位 塑身燃脂 Maru 1980/9堂	7/4-8/29 拳擊有氧 AKEN 1760/8堂 攜帶瑜珈墊 8/1停課	7/5-8/30 ZUMBA 仕群 1980/9堂 10:00~11:00	10:20 11:20	7/6-8/31 舒壓伸展 AKEN 1760/8堂 10:30~11:30 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球 8/3停課				7/3-8/28 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1760/8堂 7/17停課	7/4-8/29 iPARTY Anson 1760/8堂 10:10~11:10 8/1停課	7/5-8/30 瘦身瑜珈 恩喬 2970/9堂 10:00~11:30
11:30 16:00		待確認 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30	7/1-8/26 樂齡有氣 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 舊生:1800/9堂 新生:2250/9堂				待粉絲團公告 上課日期 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 課費請電洽福台 11:30~12:30	11:30 16:00						限時體驗 7/4~7/11 舞動瑜珈球 郭惠齡 600/2堂 11:20~12:20 攜帶瑜珈球	6/14-8/2 兒童芭蕾舞 恩喬 2160/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30	7/6-8/31 派對有氧 關關 1980/9堂	7/28-8/25 全方位訓練 方方 1100/5堂 18:45~19:45 7/7~7/21停課		7/2-8/27 拳擊有氧 小樂 1980/9堂 19:10~20:10	7/3-8/28 ZUMBA BOBO 1980/9堂	7/4-8/29 皮拉提斯 恩喬 2970/9堂 攜帶瑜珈球 18:00~19:30		18:30 19:30				開放登記 ZUMBA Michelle 13:30~14:30		6/27-8/15 成人芭蕾舞 亭玟 3040/8堂 15:10~16:40 7/18改7/19上課 7/25改7/26上課	
19:40 20:40	7/6-8/31 基礎瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	7/28-8/25 ZUMBA 方方 1100/5堂 19:45~20:45 7/7~7/21停課	7/1-8/26 綜合有氧 星儀 1980/9堂	7/2-8/27 ZUMBA 仕群 1980/9堂 20:20~21:20	7/3-8/28 派對有氧 光光 1760/8堂 8/7停課		7/5-8/30 流動瑜珈 阿華 1980/9堂	19:40 20:40	7/6-8/31 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1980/9堂 19:00~20:00	7/7-8/25 皮拉提斯 Ann 1760/8堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	7/2-8/27 基礎瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	7/3-8/28 K-POP 華華 1980/9堂 18:50~19:50		
20:50 21:50	7/6-8/31 舒緩瑜珈 恩喬 1980/9堂	限時體驗 6/16、6/23、 6/30 有氧肌力 Y.Y 588/3堂 20:50~21:50			7/3-8/28 韓流MV舞蹈 光光 1760/8堂 8/7停課			20:50 21:50	7/6-8/31 皮拉提斯 Ann 1980/9堂 20:10~21:10	7/7-8/25 伸展瑜珈 Ann 1760/8堂		7/2-8/27 氣動旋脊瑜珈 郭惠齡 1980/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

115/07-08月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			7/1-8/26 韓式飛輪 Steven 1540/7堂 7/15、8/12 停課			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			7/2-8/27 樂齡飛輪 宗哲 1350/9堂 年齡須滿50		
19:00 19:50	7/6-8/31 活力塑身 入門飛輪 阿君 1980/9堂	7/7-8/25 入門飛輪 Jamie 1760/8堂	7/1-8/26 動感飛輪 張嘉慧 1980/9堂	7/2-8/27 飛輪音樂班 張嘉慧 1980/9堂	7/3-8/28 活力燃脂飛輪 Vicky 1980/9堂 18:30-19:20	
20:00 20:50	7/6-8/31 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1980/9堂	7/7-8/25 入門飛輪 Jamie 1760/8堂	尚未開課 僅開放登記 下半身 雕塑飛輪 K	7/2-8/27 燃脂飛輪 Jamie 1980/9堂 20:30~21:20	7/3-8/28 活力燃脂飛輪 Vicky 1980/9堂 19:30-20:20	

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

115/07-08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	7/4-8/29 流動瑜珈 Helen 1980/9堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	7/6-8/31 皮拉提斯 亭玟 1980/9堂		7/29-8/26 昆達里尼 瑜珈 Carien 1100/5堂 攜帶瑜珈磚或小坐墊 7/1~7/22停課		7/3-8/28 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂		推薦 7/5-8/30 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3780/9堂
11:30 12:30							
15:00 16:00				7/2-8/27 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂 14:30~15:30		7/4-8/29 空中瑜珈 甜甜 3780/9堂 15:00~16:00	
18:30 19:30			7/1-8/26 空中瑜珈 洽吉 3780/9堂		7/31-8/28 昆達里尼瑜珈 Carien 880/4堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚或小坐墊 7/3~7/24、8/14停課		
19:40 20:40	推薦 7/6-8/31 空中瑜珈 思恩 3360/8堂 7/20停課	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	7/1-8/26 空中瑜珈 洽吉 3780/9堂				
20:50 21:50	懸吊訓練 建邦 20:50~21:50	7/7-8/25 空中瑜珈 甜甜 3360/8堂 20:20~21:20		7/2-8/27 空中瑜珈 思恩 3780/9堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		