

115/09-10月 501有氧教室課表

更新日期:2026/10/05

115/09-10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	9/7-10/26 養生白鶴 1540/7堂 9/28停課 07:00~08:00	9/1-10/27 養生白鶴 1980/9堂 07:00~08:00		9/3-10/29 養生白鶴 1980/9堂 07:30~08:30				08:00 09:00			503教室 9/2-10/28 養生白鶴 1980/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	9/7-10/26 塑身拳擊 AKEN 1540/7堂 9/28停課 ※攜帶瑜珈墊	9/1-10/27 元氣球 Anson 1760/8堂 09:00~10:00 9/29停課	9/2-10/28 踏板有氧 Anson 1980/9堂 09:00~10:00	9/3-10/29 伸展瑜珈 Ann 1980/9堂 09:00~10:00	9/4-10/30 Iparty 愛派對 Maru 1540/7堂 9/25、10/9 停課	9/5-10/31 瘦身有氧 AKEN 1980/9堂 攜帶瑜珈墊		09:10 10:10	9/7-10/26 全方位雕塑 Anson 1540/7堂 09:00~10:00 9/28停課		503教室 9/2-10/28 養生白鶴 1980/9堂 08:30~09:30	樂齡有氧 自組班 09:30~10:30		9/5-10/31 基礎瑜珈 郭惠齡 1760/8堂 08:50~09:50 10/10停課	
10:20 11:20	9/7-10/26 ZUMBA BOBO 1760/8堂 10:30~11:30	9/1-10/27 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂	9/2-10/28 ZUMBA BOBO 1980/9堂 10:10~11:10		9/4-10/30 全方位 塑身燃脂 Maru 1540/7堂 9/25、10/9 停課	9/5-10/31 拳擊有氧 AKEN 1980/9堂 攜帶瑜珈墊	9/6-10/25 ZUMBA 仕群 1540/7堂 10:00~11:00 9/13停課	10:20 11:20	9/7-10/26 舒壓伸展 AKEN 1540/7堂 10:30~11:30 9/28停課 攜帶瑜珈墊及 按摩花生球				9/4-10/30 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1540/7堂 9/25、10/9 停課	9/5-10/31 iPARTY Anson 1760/8堂 10:10~11:10 9/26停課	9/6-10/25 瘦身瑜珈 恩喬 2640/8堂 10:00~11:30
11:30 16:00	9/7-10/26 ZUMBA BOBO 1760/8堂 14:00~15:00	待確認 太鼓 花響鼓樂團 14:00~15:30	9/2-10/28 樂齡有氧 許立婷 年齡須滿60歲 16:00~17:00 舊生:1800/9堂 新生:2250/9堂		9/18-10/30 ZUMBA 仕群 1540/7堂 9/11停課	9/5-10/31 iPARTY 威銘 1320/6堂 14:30~15:30 攜帶瑜珈墊 9/26、10/10、 10/24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							10/4-11/22 兒童芭蕾舞 恩喬 2160/8堂 11:30~12:30
18:30 19:30	9/7-10/26 派對有氧 關關 1540/7堂 9/21停課	9/1-10/27 全方位訓練 方方 1760/8堂 18:45-19:45 9/8停課		9/3-10/29 拳擊有氧 小樂 1540/7堂 19:10~20:10 9/10、10/8 停課	9/4-10/30 ZUMBA BOBO 1760/8堂 9/25停課	9/5-10/31 正位瑜珈 威銘 1320/6堂 15:40~16:40 攜帶瑜珈墊 9/26、10/10、 10/24停課		18:30 19:30				尚未開課 僅開放登記 舞動瑜珈球 郭惠齡 18:30~19:30 攜帶瑜珈球		9/5-11/21 成人芭蕾舞 亭玟 3040/8堂 15:10~16:40 10/17改10/18上課 8/29、9/19、9/26、 10/24、11/7停課	
19:40 20:40	9/7-10/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1760/8堂	9/1-10/27 ZUMBA 方方 1760/8堂 19:45-20:45 9/8停課	9/2-10/28 綜合有氧 星儀 1980/9堂	9/3-10/29 ZUMBA 仕群 1980/9堂 20:20~21:20	9/4-10/30 派對有氧 光光 1540/7堂 9/25、10/9 停課	9/5-10/31 皮拉提斯 恩喬 2970/9堂 攜帶瑜珈球 18:00~19:30	9/6-10/25 流動瑜珈 阿華 1760/8堂	19:40 20:40	9/7-10/26 肚皮舞 塑身班 嚴小白 1760/8堂 19:00~20:00	9/1-10/27 皮拉提斯 Ann 1980/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	9/3-10/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1980/9堂 18:50~19:50 9/25、10/9停課	9/4-10/30 K-POP 華華 1540/7堂		
20:50 21:50	9/7-10/26 舒緩瑜珈 恩喬 1760/8堂				9/4-10/30 韓流MV舞蹈 光光 1540/7堂 9/25、10/9 停課			20:50 21:50	9/7-10/26 皮拉提斯 Ann 1540/7堂 20:10~21:10 9/28停課	9/1-10/27 伸展瑜珈 Ann 1980/9堂		9/3-10/29 氣動旋轉瑜珈 郭惠齡 1980/9堂 20:00~21:00	肌力循環 Level 1 Bruce		

115/09-10月 201飛輪教室課表

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10:00 10:50			9/2-10/28 韓式飛輪 Steven 1980/9堂			
16:00 16:50	尚未開課 僅開放登記 基礎燃脂飛輪 JC			9/3-10/29 樂齡飛輪 宗哲 1350/9堂 年齡須滿50		
19:00 19:50	9/7-10/26 活力塑身 入門飛輪 阿君 1540/7堂 9/28停課	9/1-10/27 入門飛輪 Jamie 1980/9堂	9/2-10/28 動感飛輪 張嘉慧 1980/9堂	9/3-10/29 飛輪音樂班 張嘉慧 1980/9堂	9/4-10/30 活力燃脂飛輪 Vicky 1540/7堂 18:30-19:20 9/25、10/9 停課	
20:00 20:50	9/7-10/26 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1540/7堂 9/28停課	9/1-10/27 入門飛輪 Jamie 1980/9堂		9/3-10/29 燃脂飛輪 Jamie 1980/9堂 20:30~21:20	尚未開課 僅開放登記 活力燃脂飛輪 Vicky 19:30-20:20	

115/09-10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	9/5-10/31 流動瑜珈 Helen 1980/9堂 09:20~10:20	
10:20 11:20	9/7-10/26 皮拉提斯 亭姣 1760/8堂		9/2-10/28 昆達里尼 瑜珈 Carlen 1760/8堂 攜帶瑜珈磚或小坐墊 10/28停課		9/4-10/30 基礎瑜珈 李淑華 1760/8堂 9/25停課		推薦 9/6-10/25 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 3360/8堂
11:30 12:30							
15:00 16:00				9/3-10/29 基礎瑜珈 李淑華 1980/9堂 14:30~15:30		9/5-10/31 空中瑜珈 辛巴 2940/7堂 15:00~16:00 9/26、10/10 停課	
18:30 19:30			9/2-10/28 空中瑜珈 洽吉 3780/9堂		9/4-10/30 昆達里尼瑜珈 Carlen 1540/7堂 19:10~20:10 攜帶瑜珈磚或小坐墊 10/9、10/30停課		
19:40 20:40	推薦 9/7-10/26 空中瑜珈 思思 2520/6堂 9/28、10/26 停課	肌力循環 LEVEL1 建邦 19:10~20:10	9/2-10/28 空中瑜珈 洽吉 3780/9堂				
20:50 21:50	懸吊訓練 建邦 20:50~21:50	9/1-10/27 空中瑜珈 辛巴 3780/9堂 20:20~21:20		9/3-10/29 空中瑜珈 思思 3780/9堂 20:10~21:10	肌力循環L1 Choco 20:40~21:40		

~~*~*~*。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 2 0 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

線上請假Qrcode:



連絡電話:(02)2820-2880#66、67