



# 飛輪課程 (時數:55分鐘)

課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
S101	入門飛輪	一	3/2-4/27	09:00-09:55	9	1,620	達達	飛輪教室
S102	輕鬆燃脂飛輪			18:30-19:25			Ren	
S103	輕鬆燃脂飛輪			19:30-20:25				
S104	活力飛輪			20:30-21:25			Nick	
S201	燃脂飛輪	二	3/3-4/28	09:00-09:55	9	1,620	Rain	
S202	燃脂飛輪			10:00-10:55				
S203	飛輪動起來			18:30-19:25			小HI	
S204	踩到你爆汗			19:30-20:25				
S301	活力飛輪	三	3/4-4/29	09:00-09:55	9	1,620	Claire	
S302	燃脂飛輪			18:30-19:25				
S303	基礎飛輪			19:30-20:25				
S304	入門飛輪			20:35-21:30			達達	
S401	燃脂飛輪	四	3/5-4/30	11:00-11:55	9	1,620	Rain	
S402	活力燃脂飛輪			18:30-19:25			Ren	
S403	活力燃脂飛輪			19:30-20:25				
S501	活力飛輪	五	3/6-4/24	18:30-19:25	8	1,440	Nick	
S502	間歇飛輪			19:30-20:25				
S601	燃脂飛輪	六	3/7-4/25	10:00-10:55	8	1,440	Rain	
S701	無敵風火輪	日	3/1-4/26	14:00-14:55	9	1,620	May	

# 拳擊課程 (時數:55分鐘)

課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
B201	體適能泰拳	二	3/3-4/28	10:00-10:55	9	1,800	Bruce	韻律教室(一)
B301	體適能泰拳	三	3/4-4/29	10:00-10:55	9	1,800	Bruce	韻律教室(二)
B501	體適能泰拳	五	3/6-4/24	18:30-19:25	8	1,600	Bruce	3F多功能教室
B502	入門拳擊			19:30-20:25			Jimmy	體適能擂臺
B601	塑身拳擊	六	3/7-4/25	14:00-14:55	8	1,600	Jimmy	體適能擂臺



# 有氧課程 (時數:55分鐘)



課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
A101	寶萊塢印度舞	一	3/2-4/27	10:00-10:55	8	1,280	小展 (3/16停課)	韻律教室(二)
A102	千嬌百媚肚皮舞			14:00-14:55	9	1,440	Lucy	
A103	Zumba			18:30-19:25			Nikki	
A104	Zumba			19:30-20:25			Yoko	
A105	基礎Hi-Low			20:30-21:25				
A201	Zumba	二	3/3-4/28	10:00-10:55	9	1,440	Nikki	韻律教室(二)
A202	Zumba			11:00-11:55			Claire	大武術教室
A203	肌力有氧			18:30-19:25			Leo	韻律教室(二)
A204	Zumba			18:30-19:25				
A205	Zumba			19:30-20:25				
A206	Zumba			20:30-21:25				
A301	iENERGY	三	3/4-4/29	09:00-09:55	9	1,440	Gucci	韻律教室(一)
A302	熱舞派對有氧			11:00-11:55			Leo	韻律教室(二)
A303	Zumba			18:30-19:25			Lulu	
A304	Zumba			19:30-20:25				
A401	Hi-Low塑身有氧	四	3/5-4/30	09:00-09:55	9	1,440	Alissa	韻律教室(二)
A402	歡樂Zumba有氧			10:00-10:55				
A403	熱舞有氧			16:00-16:55			Yoko	
A404	熱舞有氧			18:30-19:25			Leo	
A405	Strong by Zumba			19:30-20:25				
A501	Strong by Zumba	五	3/6-4/24	09:00-09:55	8	1,280	Yoko	韻律教室(一)
A502	流行MV舞			11:00-11:55			吳宛庭	韻律教室(二)
A503	Strong by Zumba			14:00-14:55			Yoko	
A504	iENERGY			15:00-15:55			Zack	
A505	燃脂雕塑循環訓練			18:30-19:25				
A506	燃脂拳擊有氧			19:30-20:25				
A507	熱舞有氧			20:30-21:25			小星	
A601	流行熱舞	六	3/7-4/25	10:00-10:55	8	1,280	小展	韻律教室(二)
A602	Zumba			11:00-11:55			Linda	
A603	基礎Hi-Low			14:00-14:55			Jessica	
A604	成人芭蕾			18:30-19:25			吳宛庭	韻律教室(一)
A605	iENERGY			18:30-19:25			Yoko	韻律教室(二)
A606	Zumba			19:30-20:25			Leo	
A701	Funky Dance	日	3/1-4/26	10:00-10:55	9	1,440	小展	韻律教室(二)
A702	歡樂Zumba有氧			16:00-16:55			Alissa	

# 瑜珈課程 (時數:55分鐘)



課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室		
Y101	入門瑜珈	一	3/2-4/27	09:00-09:55	9	1,440	拉拉	韻律教室(一)		
Y102	芭蕾瑜珈			11:00-11:55	8	1,280	小展 (3/16停課)	韻律教室(二)		
Y103	皮拉提斯+滾筒			15:00-15:55	9	1,440	Gucci	韻律教室(一)		
Y104	基礎瑜珈			16:30-17:25			Penny	3F多功能教室		
Y105	舒緩瑜珈			17:30-18:25			Leia			
Y106	雕塑皮拉提斯			18:30-19:25						
Y107	舒心瑜珈			19:30-20:25						
Y108	美體瑜珈			20:30-21:25			亮亮			
Y201	皮拉提斯	二	3/3-4/28	09:00-09:55	9	1,440	Bruce	韻律教室(一)		
Y202	經絡瑜珈			09:00-09:55			Zoe	3F多功能教室		
Y203	脈輪瑜珈			10:00-10:55			柔柔	韻律教室(二)		
Y204	瑜珈提斯			14:00-14:55			娜安	3F多功能教室		
Y205	入門瑜珈輪			14:00-14:55	1,440	3,600	柔柔	韻律教室(一)		
Y206	基礎空中瑜珈			15:00-15:55			拉拉	3F多功能教室		
Y207	基礎瑜珈			18:30-19:25			Leia			
Y208	皮拉提斯			20:30-21:25						
Y301	皮拉提斯	三	3/4-4/29	09:00-09:55	9	1,440	Bruce	韻律教室(二)		
Y302	美體瑜珈			10:00-10:55			亮亮	3F多功能教室		
Y303	皮拉提斯+滾筒			11:00-11:55			Gucci	韻律教室(一)		
Y304	皮拉提斯+滾筒			15:00-15:55						
Y305	活力伸展瑜珈			18:30-19:25					小佳	3F多功能教室
Y306	流動瑜珈			19:30-20:25					柔柔	
Y307	脈輪瑜珈			20:30-21:25					Zoe	
Y401	皮拉提斯	四	3/5-4/30	10:00-10:55	9	1,440	Rain	3F多功能教室		
Y402	美體伸展			11:00-11:55			娜安	韻律教室(一)		
Y403	塑身瑜珈			11:00-11:55			Alissa	韻律教室(二)		
Y404	皮拉提斯			15:00-15:55			Yoko			
Y405	瑜珈提斯			19:30-20:25			Peggy	3F多功能教室		
Y406	基礎瑜珈			18:30-19:25			Lisa	3F多功能教室		
Y407	空中瑜珈			19:30-20:25				韻律教室(一)		
Y408	基礎瑜珈			20:30-21:25				1,440		
Y409	瑜珈輪			20:30-21:25			2,700	娜安	3F多功能教室	
Y501	活力伸展瑜珈	五	3/6-4/24	10:00-10:55	8	1,280	小佳	韻律教室(一)		
Y502	基礎空中瑜珈			11:00-11:55		3,200				
Y503	皮拉提斯			20:30-21:25		1,280	Zack	3F多功能教室		
Y601	皮拉提斯	六	3/7-4/25	09:00-09:55	8	1,280	Rain	韻律教室(二)		
Y602	空中瑜珈			09:00-09:55		3,200	Su Xia	韻律教室(一)		
Y603	入門空中瑜珈			15:00-15:55					Lisa	
Y604	瑜珈提斯			14:00-14:55		1,280	柔柔	3F多功能教室		
Y605	瑜珈提斯			15:00-15:55						
Y701	塑身瑜珈	日	3/1-4/26	14:00-14:55	9	1,440	Alissa	韻律教室(二)		
Y702	基礎瑜珈			14:00-14:55			Penny	3F多功能教室		
Y703	舒緩瑜珈			15:00-15:55						

# TRX課程 (時數:55分鐘)

課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
X101	TRX	一	3/2-4/27	10:00-10:55	9	2,700	拉拉	韻律教室(一)
X102	TRX			14:00-15:55			Gucci	
X103	TRX			18:30-19:25			Lemon	
X104	TRX			19:30-20:25				
X105	TRX			20:30-21:25				
X201	TRX	二	3/3-4/28	14:00-14:55	9	2,700	Lemon	
X202	TRX			18:30-19:25				
X203	TRX			19:30-20:25				
X204	初階TRX			20:30-21:25			Zack	
X301	TRX(女性專班)	三	3/4-4/29	10:00-10:55	9	2,700	Gucci	
X302	TRX			18:30-19:25			拉拉	
X303	TRX			19:30-20:25			雷克斯	
X304	TRX			20:30-21:25				
X401	TRX	四	3/5-4/30	09:00-09:55	9	2,700	Claire	
X402	入門TRX			16:00-16:55			Zack	
X501	TRX	五	3/6-4/24	14:00-14:55	8	2,400	Shawn	
X502	TRX			15:00-15:55			Gucci	
X503	入門TRX			16:00-16:55			Zack	
X504	TRX			19:30-20:25			Andy	
X505	基礎TRX			20:30-21:25			Liz (3/27停課)	
X601	TRX	六	3/7-4/25	17:00-17:55	8	2,400	Shawn	
X701	TRX	日	3/1-4/26	15:00-15:55	9	2,700	May	





# 肌力課程 (時數:55分鐘)

課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
M201	完美曲線	二	3/3-4/28	11:00-11:55	9	1,800	Rain	韻律教室(一)
M202	徒手燃脂肌力			19:30-20:25			Claire	3F多功能教室
M301	核心滑板雕塑(初階)	三	3/4-4/29	18:30-19:25	8	2,400	羅星 (4/29停課)	大武術教室
M302	BootCamp綜合體能			20:30-21:25			Andy	韻律教室(二)
M401	徒手燃脂肌力	四	3/5-4/30	10:00-10:55	9	1,800	Claire	韻律教室(一)
M501	徒手肌力EX	五	3/6-4/24	18:30-19:25	8	1,600	Andy	韻律教室(一)
M502	基礎循環肌力			19:30-20:25			Liz (3/27停課)	3F多功能教室
M603	基礎肌力	六	3/7-4/25	15:00-15:55	8	1,600	Jimmy	韻律教室(二)

# CUTE

# 小朋友課程 (時數:55分鐘)



課程代號	課程名稱	星期	課程日期	課程時間	堂數	費用	授課教練	教室
C201	幼兒律動	二	3/3-4/28	17:00-17:55	9	1,800	吳宛庭	韻律教室(二)
C202	親子瑜珈						妃妃	3F多功能教室
C301	兒童民族舞蹈	三	3/4-4/29	16:00-16:55	9	1,800	吳宛庭	韻律教室(二)
C302	兒童芭蕾			17:00-17:55				
C303	親子瑜珈			17:00-17:55			妃妃	3F多功能教室

幼兒課程適合3~6歲學童、兒童課程適合6~12歲學童