

07-08月 501 有氧教室課表

07-08月 502 有氧教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00				7/4-8/29 養生白鶴 1800/9堂 07:30~08:30			
09:10 10:10	7/1-8/26 塑身拳擊 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 7/15停課	7/2-8/27 極球 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	7/3-8/28 全方位雕塑 Anson 1800/9堂 09:00~10:00	7/4-8/29 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂 09:00~10:00	7/5-8/30 Iparty 愛派對 Maru 1400/7堂 7/26、8/16 停課	7/6-8/31 瘦身有氧 AKEN 1600/8堂 09:20~10:20 ※攜帶瑜珈墊 7/20停課	
10:20 11:20	7/1-8/26 ZUMBA BOBO 1600/8堂 10:30~11:30 8/26停課	7/2-8/27 Zumba 樂佩 1800/9堂 11:30~12:30	7/3-8/28 ZUMBA BOBO 1800/9堂 10:10~11:10		7/5-8/30 全方位 塑身燃脂 Maru 1400/7堂 7/26、8/16 停課	7/6-8/31 拳擊有氧 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 ※攜帶瑜珈墊 7/20停課	7/7-8/25 ZUMBA 仕群 1600/8堂 10:00~11:00
11:30 16:00		7/16-8/20 太鼓 花響鼓樂團 2500/5堂 14:00~15:30 8/13停課	滿班 7/3-8/28 樂齡有氧 玟甄 年齡須滿60歲 16:00~17:00				7/21-9/8 兒童流行舞蹈 泡泡哥哥 2100/7堂 11:30~12:30 7/28停課
18:30 19:30	7/1-8/26 派對有氧 關關 1800/9堂	7/2-8/27 全方位訓練 方方 1600/8堂 18:45~19:45 7/9停課	7/3-8/28 流行MV 舞蹈 YJ 1800/9堂	7/4-8/29 拳擊有氧 小樂 1600/8堂 19:00~20:00 7/25停課	7/5-8/30 ZUMBA BOBO 1800/9堂	7/6-8/31 皮拉提斯 恩喬 18:00~19:30 2700/9堂	
19:40 20:40	7/1-8/26 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	7/2-8/27 ZUMBA 方方 1600/8堂 19:45~20:45 7/9停課	7/3-8/28 綜合有氧 星儀 1800/9堂	7/4-8/29 ZUMBA 仕群 1800/9堂 20:20~21:20	7/5-8/30 派對有氧 光光 1800/9堂		
20:50 21:50	7/1-8/26 舒緩瑜珈 恩喬 1800/9堂	7/2-8/27 伸展瑜珈 Ann 1800/9堂					

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
08:00 09:00		7/2-8/27 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	503教室 7/3-8/28 養生白鶴 1800/9堂 07:00~08:00				
09:10 10:10	7/1-8/26 芭蕾雕塑 亭姣 1800/9堂		503教室 7/3-8/28 養生白鶴 1800/9堂 08:30~09:30			7/6-8/31 基礎瑜珈 恩喬 1800/9堂 08:50~09:50	
10:20 11:20	7/1-8/26 舒壓伸展 AKEN 1600/8堂 10:30~11:30 7/15停課				7/5-8/30 肌力雕塑 瑜珈 李燕秋 1800/9堂	7/6-8/31 Zumba初級 紅牌 1800/9堂 10:10~11:10	7/7-8/25 瘦身瑜珈 恩喬 2400/8堂 10:00~11:30
11:30 16:00							7/6-8/31 全方位瑜珈 紅牌 1800/9堂 11:20~12:20
18:30 19:30	7/1-8/26 表演形式 肚皮舞 嚴小白 9堂/1800 18:00~18:55	7/2-8/27 中東肚皮舞 池臻宜 1800/9堂		7/4-8/29 KPOP Kenny 1800/9堂	7/5-8/30 ZUMBA Michelle 1600/8堂 17:30~18:30 8/2停課	6/29-8/24 成人芭蕾 亭姣 2800/8堂 ※建議穿著 芭蕾舞鞋 15:10~16:40 7/27停課	
19:40 20:40	7/1-8/26 肚皮舞-塑身班 嚴小白 1800/9堂 19:00~20:00	7/2-8/27 皮拉提斯 Ann 1800/9堂	肌力循環 Level 1 雅薇 19:00~20:00	7/4-8/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂			
20:50 21:50	7/1-8/26 皮拉提斯 Ann 1800/9堂 20:10~21:10		7/3-8/28 韓流MV 舞蹈 光光 1800/9堂 20:10~21:10	7/4-8/29 基礎瑜珈 郭惠齡 1800/9堂	肌力循環 Level 1 Bruce 20:00~21:00		

07-08月 201飛輪教室課表

🕒	MON	TUE	WED	THU	FRI
16:00 16:50				7/4-8/29 樂齡飛輪 國禎 1350/9堂 限50歲以上	
19:00 19:50	7/1-8/26 活力塑身 入門飛輪 阿君 1800/9堂	7/2-8/27 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	7/3-8/28 動感飛輪 張嘉慧 8堂/1600 7/17停課		7/5-8/30 活力燃脂飛輪 VICKY 1800/9堂 18:30~19:20
20:00 20:50	7/1-8/26 輕鬆體態 雕塑飛輪 阿君 1800/9堂	7/2-8/27 入門飛輪 JAMIE 1800/9堂	7/3-8/28 下半身 雕塑飛輪 K 1800/9堂 20:30~21:20	7/4-8/29 燃脂飛輪 國禎 1800/9堂 20:30~21:20	

07-08月 503教室課表

🕒	WED
07:00 08:00	7/3-8/28 養生白鶴 1800/9堂
08:30 09:30	7/3-8/28 養生白鶴 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 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

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	7/6-8/31 流動瑜珈 思思 1600/8堂 09:20~10:20 7/20停課	
10:20 11:20	7/1-8/26 皮拉提斯 亭玟 1600/8堂 7/29停課	7/2-8/27 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂	7/31-8/28 昆達里尼 瑜珈 CARIEN 5堂/1000 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊	7/4-8/29 皮拉提斯 小鼻 1800/9堂	7/5-8/30 基礎瑜珈 李淑華 1800/9堂		7/7-8/25 空中瑜珈 洽吉 10:00~11:00 2800/7堂 7/14停課
11:30 16:00							7/7-8/25 空中瑜珈 洽吉 11:20~12:20 2800/7堂 7/14停課
15:00 16:00				7/4-8/29 基礎瑜珈 李淑華 1600/8堂		7/6-8/31 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂	
18:30 19:30	肌力循環 LEVEL2 Rainie		7/3-8/28 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 7/17停課		8/2-8/30 昆達里尼 瑜珈 CARIEN 1000/5堂 19:00~20:00 須攜帶瑜珈磚 或小坐墊		
19:40 20:40	7/1-8/26 空中瑜珈 思思 3600/9堂	肌力循環 LEVEL1 世銘 19:10~20:10	7/3-8/28 空中瑜珈 洽吉 3200/8堂 7/17停課				
20:50 21:50		7/2-8/27 空中瑜珈 甜甜 3600/9堂 20:20~21:20		7/4-8/29 空中瑜珈 思思 3600/9堂 20:10~21:10	肌力循環 LEVEL1 CHOCO 20:40~21:40		