

星期一(12/4-12/25共四堂)		
課程	時間	費用
超享瘦肌力有氧	09:00-10:00	800
曲線雕塑-玩美享瘦	10:10-11:10	800
伸展瑜珈	11:00-12:00	800
肌力體能減重班	12:10-13:10	1,600
舒緩瑜珈	12:10-13:10	800
單人拉丁動作	14:00-15:00	800
拉丁國標舞	15:10-16:10	800
瑜珈提斯	17:00-18:00	800
TRX懸吊式團體班(Ray)	17:30-18:30	1,600
燃脂雕塑	18:10-19:10	800
TRX懸吊式團體班(Jay)	18:40-19:40	1,600
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	1,600
基礎入門飛輪	18:50-19:40	800
社交舞	19:40-20:40	800
動感塑身飛輪	19:50-20:40	800
TRX懸吊式團體班(Jay)	19:50-20:50	1,600
柔和美體瑜珈	20:30-21:30	800
社交舞	20:50-21:50	800
TRX懸吊式團體班(東東)	21:00-22:00	1,600

星期二(12/5-12/26共四堂)		
課程	時間	費用
入門飛輪	07:40-08:30	800
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	800
ZUMBA	09:30-10:30	800
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	1,200
拳擊有氧	12:10-13:10	800
ZUMBA	12:10-13:10	800
曲線雕塑	12:10-13:10	800
基礎入門飛輪	12:10-13:00	800
TRX懸吊式團體班(角蛙)	12:10-13:10	1,600
國際標準摩登舞(1.5)	14:30-16:00	1,200
成人美體芭蕾	17:30-18:30	800
入門飛輪	17:30-18:20	800
TRX懸吊式團體班(Aurora)	17:30-18:30	1,600
活力動瑜珈	17:45-18:35	800
節奏飛輪	18:30-19:20	800
TRX懸吊式團體班(Aurora)	18:40-19:40	1,600
流動瑜珈	18:40-19:40	800
爆汗肚皮舞	19:10-20:10	800
飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	800
Sexy Dance	20:20-21:20	800
入門飛輪	20:30-21:20	800
流動瑜珈	20:55-21:55	800
TRX懸吊式團體班(AI)	21:00-22:00	1,600
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	800

星期三(12/6-12/27共四堂)		
課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	800
下半身雕塑飛輪	08:50-09:40	800
舒緩瑜珈	09:50-10:50	800
ZUMBA	10:40-11:40	800
TRX懸吊式團體班(Bruce)	12:10-13:10	1,600
強力瑜珈	12:10-13:10	800
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	800
國標舞	14:00-15:00	800
綜合國標舞	15:10-16:10	800
流行舞蹈有氧	17:45-18:35	800
陰陽瑜珈	17:45-18:35	800
中英流行基礎飛輪	18:00-18:50	800
肌力體能減重班	18:30-19:30	1,600
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	800
TRX懸吊式團體班(Bruce)	12:10-13:10	1,600
全球排行進階飛輪	19:00-19:50	800
ZUMBA	19:20-20:20	800
TRX懸吊式團體班(東東)	19:40-20:40	1,600
TRX懸吊式團體班(Bruce)	19:50-20:50	1,600
燃脂瘦身瑜珈提斯	19:50-20:50	800
流行金曲燃脂飛輪	20:00-20:50	800
拳擊有氧	20:30-21:30	800
伸展放鬆瑜珈	20:55-21:45	800
中英流行基礎飛輪	21:00-21:50	800

星期四(12/7-12/28共四堂)		
課程	時間	費用
拳擊有氧	09:30-10:30	800
核心皮拉提斯	10:00-11:00	800
舒展慢流瑜珈	11:10-12:10	800
燃脂肌力	12:10-13:10	800
中英流行基礎飛輪	12:10-13:00	800
燃脂肌力	12:10-13:10	800
TRX懸吊式團體班(Adam)	13:20-14:20	1,600
成人美體芭蕾	17:45-19:15	1,200
PIYO皮瑜雕塑	17:45-18:35	800
塑身皮拉提斯	18:15-19:15	800
TRX懸吊式團體班(Yang)	18:30-19:30	1,600
ZUMBA核心	18:40-19:40	800
女子拳擊體適能	19:40-20:40	1,600
TRX懸吊式團體班(Yang)	18:40-19:40	1,600
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	800
放鬆瑜珈	20:30-21:30	800
TRX懸吊式團體班(桂林)	20:50-21:50	1,600
TRX循環肌力體能	20:50-21:50	1,600
高能量肌力	20:55-21:45	800

星期五(12/1-12/29共五堂)		
課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	1,000
完美體態飛輪	10:00-10:50	1,000
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	1,500
基礎入門飛輪	12:10-13:00	1,000
韓流MV舞蹈	12:10-13:10	1,000
哈達瑜珈	12:10-13:10	1,000
燃脂節奏飛輪	13:10-14:00	1,000
國標舞精修班	14:00-15:00	1,000
國標舞進階班	15:10-16:10	1,000
健脊皮拉提斯	17:40-18:40	1,000
活力動感有氧	17:50-18:40	1,000
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	1,000
ZUMBA雕塑有氧	18:35-19:25	1,000
舒緩瑜珈(1.5)	18:40-20:10	1,500
TRX懸吊式團體班(Jay)	18:40-19:40	2,000
飆汗熱舞有氧	18:50-19:50	1,000
入門飛輪	19:30-20:20	1,000
馬甲線訓練營	20:00-21:00	1,000
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	1,000
曲線雕塑完美享瘦	21:05-21:55	1,000

星期六(12/2-12/30共五堂)		
課程	時間	費用
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	08:40-10:10	1,500
養生瑜珈(1.5)	08:50-10:20	1,500
完美體態飛輪	10:00-10:50	1,000
TRX懸吊式團體班(Bruce)	10:10-11:10	2,000
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	10:30-12:00	1,500
週末舞國標	10:30-11:30	1,000
飛輪間歇燃脂	11:00-11:50	1,000
肌力體能減重班	11:00-12:00	2,000
TRX懸吊式團體班(Bruce)	11:20-12:20	2,000
綜合國標舞	11:40-12:40	1,000
肌力雕塑	12:10-13:10	1,000
ZUMBA	13:30-14:30	1,000
舒壓樂活瑜珈	20:00-21:00	1,000

星期日(12/3-12/31共五堂)		
課程	時間	費用
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	08:40-10:10	1,500
好輕鬆入門飛輪	09:30-10:20	1,000
拳擊有氧	09:40-10:40	1,000
流行MV舞蹈(2)	10:00-12:00	2,000
TRX懸吊式團體班(Adam)	10:10-11:10	2,000
伸展瑜珈	10:30-12:00	1,500
反重力吊床團體班	10:40-11:40	2,500
深度肌力燃脂	12:30-13:30	2,000
深度肌力減重班	14:00-15:00	2,000
社交舞	15:30-16:30	1,000
女子拳擊體適能	16:30-17:30	2,000
社交舞	16:40-17:40	1,000
全方位肌力燃脂	17:00-18:00	1,000
MMA格鬥武術	18:00-19:30	3,000
燃脂節奏飛輪	18:00-18:50	1,000
入門飛輪	19:00-19:50	1,000