

12月單堂課程課表

星期一 (12/4-12/25)

課程	時間	費用
超享瘦肌力有氧	09:00-10:00	200
曲線雕塑-玩美享瘦	10:10-11:10	200
伸展瑜珈	11:00-12:00	200
肌力體能減重班	12:10-13:10	400
舒緩瑜珈	12:10-13:10	200
單人拉丁動作	14:00-15:00	200
拉丁國標舞	15:10-16:10	200
瑜珈提斯	17:00-18:00	200
TRX懸吊式團體班(Ray)	17:30-18:30	400
燃脂雕塑	18:10-19:10	200
TRX懸吊式團體班(Jay)	18:40-19:40	400
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	400
社交舞	19:40-20:40	200
動感塑身飛輪	19:50-20:40	200
柔和美體瑜珈	20:30-21:30	200
社交舞	20:50-21:50	200
TRX懸吊式團體班(東東)	21:00-22:00	400

星期二 (12/5-12/26)

課程	時間	費用
入門飛輪	07:40-08:30	200
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	200
ZUMBA	09:30-10:30	200
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	300
拳擊有氧	12:10-13:10	200
ZUMBA	12:10-13:10	200
曲線雕塑	12:10-13:10	200
基礎入門飛輪	12:10-13:00	200
TRX懸吊式團體班(角蚌)	12:10-13:10	400
國際標準摩登舞(1.5)	14:30-16:00	300
成人美體芭蕾	17:30-18:30	200
入門飛輪	17:30-18:20	200
TRX懸吊式團體班(Aurora)	17:30-18:30	400
活力動瑜珈	17:45-18:35	200
節奏飛輪	18:30-19:20	200
TRX懸吊式團體班(Aurora)	18:40-19:40	400
流動瑜珈	18:40-19:40	200
爆汗肚皮舞	19:10-20:10	200
Sexy Dance	20:20-21:20	200
入門飛輪	20:30-21:20	200
流動瑜珈	20:55-21:55	200
TRX懸吊式團體班(AI)	21:00-22:00	400
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	200

星期三 (12/6-12/27)

課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	200
下半身雕塑飛輪	08:50-09:40	200
舒緩瑜珈	09:50-10:50	200
ZUMBA	10:40-11:40	200
TRX懸吊式團體班(Bruce)	12:10-13:10	400
強力瑜珈	12:10-13:10	200
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	200
國標舞	14:00-15:00	200
綜合國標舞	15:10-16:10	200
流行舞蹈有氧	17:45-18:35	200
陰陽瑜珈	17:45-18:35	200
中英流行基礎飛輪	18:00-18:50	200
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	200
ZUMBA	19:20-20:20	200
TRX懸吊式團體班(東東)	19:40-20:40	400
拳擊有氧	20:30-21:30	200
伸展放鬆瑜珈	20:55-21:45	200
中英流行基礎飛輪	21:00-21:50	200

星期四 (12/7-12/28)

課程	時間	費用
拳擊有氧	09:30-10:30	200
核心皮拉提斯	10:00-11:00	200
舒展慢流瑜珈	11:10-12:10	200
燃脂肌力	12:10-13:10	200
中英流行基礎飛輪	12:10-13:00	200
燃脂肌力	12:10-13:10	200
TRX懸吊式團體班(Adam)	13:20-14:20	400
成人美體芭蕾	17:45-19:15	300
PIYO皮瑜雕塑	17:45-18:35	200
塑身皮拉提斯	18:15-19:15	200
TRX懸吊式團體班(Yang)	18:30-19:30	400
ZUMBA核心	18:40-19:40	200
女子拳擊體適能	19:40-20:40	400
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	200
放鬆瑜珈	20:30-21:30	200
TRX循環肌力體能	20:50-21:50	400
高能量肌力	20:55-21:45	200

星期五 (12/1-12/29)

課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	200
完美體態飛輪	10:00-10:50	200
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	300
基礎入門飛輪	12:10-13:00	200
韓流MV舞蹈	12:10-13:10	200
哈達瑜珈	12:10-13:10	200
燃脂節奏飛輪	13:10-14:00	200
國標舞精修班	14:00-15:00	200
國標舞進階班	15:10-16:10	200
健脊皮拉提斯	17:40-18:40	200
活力動感有氧	17:50-18:40	200
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	200
ZUMBA雕塑有氧	18:35-19:25	200
舒緩瑜珈(1.5)	18:40-20:10	300
TRX懸吊式團體班(Jay)	18:40-19:40	400
飄汗熱舞有氧	18:50-19:50	200
入門飛輪	19:30-20:20	200
馬甲線訓練營	20:00-21:00	200
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	200
曲線雕塑完美享瘦	21:05-21:55	200

星期六 (12/2-12/30)

課程	時間	費用
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	08:40-10:10	300
養生瑜珈(1.5)	08:50-10:20	300
完美體態飛輪	10:00-10:50	200
TRX懸吊式團體班(Bruce)	10:10-11:10	400
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	10:30-12:00	300
週末舞國標	10:30-11:30	200
飛輪間歇燃脂	11:00-11:50	200
肌力體能減重班	11:00-12:00	400
TRX懸吊式團體班(Bruce)	11:20-12:20	400
綜合國標舞	11:40-12:40	200
肌力雕塑	12:10-13:10	200
ZUMBA	13:30-14:30	200
舒壓樂活瑜珈	20:00-21:00	200

星期日 (12/3-12/31)

課程	時間	費用
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	08:40-10:10	300
好輕鬆入門飛輪	09:30-10:20	200
拳擊有氧	09:40-10:40	200
流行MV舞蹈(2)	10:00-12:00	400
TRX懸吊式團體班(Adam)	10:10-11:10	400
伸展瑜珈(1.5)	10:30-12:00	300
反重力吊床團體班	10:40-11:40	400
深度肌力燃脂	12:30-13:30	400
深度肌力減重班	14:00-15:00	400
社交舞	15:30-16:30	200
女子拳擊體適能	16:30-17:30	400
社交舞	16:40-17:40	200
全方位肌力燃脂	17:00-18:00	200
MMA格鬥武術	18:00-19:30	500
燃脂節奏飛輪	18:00-18:50	200
入門飛輪	19:00-19:50	200

