12月份 單堂課程

星期一（12/3-12/31）

課　程	時　間	費用
超享瘦肌力有氧	09:30-10:30	200
ZUMBA	11:00-12:00	200
基礎瑜珈	11:00-12:00	200
快樂燃脂動感飛輪	11:10-12:00	200
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
燃脂雕塑	18:10-19:10	200
動感塑身飛輪	19:50-20:40	200
活力動感有氧	20:30-21:30	200

星期二（12/4-12/25）

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	10:00-11:30	300
iPARTY	10:40-11:40	200
ZUMBA	12:10-13:10	200
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	200
拳擊有氧	12:10-13:10	200
入門飛輪	17:30-18:20	200
哈達基礎瑜珈	18:35-19:35	200
TRX懸吊式團體班(Nasia)	18:40-19:40	400
Sexy Dance	20:20-21:20	200
流動瑜珈	20:55-21:55	200
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	200

星期三（12/5-12/26）

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
ZUMBA	10:30-11:30	200
流動瑜珈	11:00-12:00	200
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	200
塑身球有氧	12:10-13:10	200
肌力有氧Surfset	12:10-13:10	450
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
ZUMBA	19:20-20:20	200
泰拳	19:40-21:10	300
肌力訓練瑜珈	19:50-20:50	200

星期四（12/6-12/27）

課　程	時　間	費用
拳擊有氧	09:30-10:30	200
Jazz有氧	10:00-11:00	200
上班族午間飛輪	12:10-13:00	200
燃脂肌力	12:10-13:10	200
瑜珈核心	12:20-13:20	200
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	200
高能量肌力	20:55-21:45	200

星期五（12/7-12/28）

課　程	時　間	費用
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
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
活力動感有氧	17:50-18:40	200
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	200
紓緩瑜珈(1.5)	18:40-20:10	300
飆汗熱舞有氧	18:50-19:50	200
OH MY GIRL-Remember	19:30-20:30	200
入門飛輪	19:30-20:20	200
馬甲線訓練營	20:10-21:00	200
武術擒拿快摔	20:20-21:50	300
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	200

星期六（12/2-12/30）

課　程	時　間	費用
養生瑜珈(1.5)	08:50-10:20	300
完美體態飛輪	10:00-10:50	200
週末舞國標	10:30-11:30	200
飛輪間歇燃脂	11:00-11:50	200
綜合國標舞	11:40-12:40	200
肌力雕塑	12:10-13:10	200
基礎有氧舞蹈	13:20-14:50	300
混合有氧肌力Surfset	13:30-14:30	450
武術擒拿快摔	18:30-20:30	400

星期日（12/2-12/30）

課　程	時　間	費用
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
伸展瑜珈(1.5)	10:30-12:00	300
深度肌力訓練	12:30-13:30	400
滾筒核心瑜珈	15:50-16:50	200
國標舞	15:30-16:30	200
女子拳擊體適能	16:30-17:30	400
國標舞	16:40-17:40	200
MMA格鬥武術(1.5)	18:00-19:30	600
燃脂節奏飛輪	18:00-18:50	200
入門飛輪	19:00-19:50	200

※報名地點：本中心一樓課務櫃台

※詢問電話：2396-3358#105、106

官網　Facebook　LINE@

臺北市中正運動中心
Taipei City Jhong Jheng Sports Center