2020年4月單堂課程 課表

星期一(4/6-4/27)

課　程	時　間	費用
全方位體能訓練	09:30-10:30	200
基礎核心瑜珈	09:50-10:50	200
TRX懸吊式團體班(Leo)	10:00-11:00	400
基礎瑜珈	11:00-12:00	200
循環綜合體能訓練	12:10-13:10	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
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	200
燃脂雕塑	18:10-19:10	200
伸展雕塑瑜珈	18:10-19:10	200
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	400
基礎入門飛輪	18:50-19:40	200
肌力雕塑	19:45-20:35	200
活力動感有氧	20:30-21:30	200
柔和美體瑜珈	20:30-21:30	200
肌力雕塑(進階)	20:30-21:30	200

星期二(4/7-4/28)

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
全方位塑身	10:00-11:00	200
延展<核心>瑜珈	12:10-13:10	200
拳擊有氧	12:10-13:10	200
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	200
國際標準摩登舞(1.5)	14:30-16:00	300
入門飛輪	17:30-18:20	200
ZUMBA(婷婷)	18:10-19:10	200
TRX戰繩綜合班	18:30-19:30	400
哈達瑜珈	18:30-19:30	200
TRX肌力與體能	18:30-19:30	400
節奏飛輪	18:30-19:20	200
TRX懸吊式團體班(Una)	18:40-19:40	400
飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	200
甩油拳擊	19:40-20:40	400
基礎瑜珈	19:40-20:40	200
ZUMBA(Ray)	19:50-20:50	200
TRX懸吊式團體班(Una)	19:50-20:50	400
入門飛輪	20:30-21:20	200
主題音樂瑜珈	20:45-21:45	200
TRX肌力與體能	20:50-21:50	400
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	200

星期三(4/1-4/29)

課　程	時　間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	200
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	200
舒緩瑜珈	10:00-11:00	200
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	200
阿斯坦加瑜珈	12:10-13:10	200
肌力雕塑	12:15-13:05	200
國標舞	14:00-15:00	200
綜合國標舞	15:10-16:10	200
陰陽瑜珈	17:45-18:35	200
基礎燃脂飛輪	18:00-18:50	200
TRX團體班(Kevin)	18:45-19:45	400
間歇熱血飛輪	19:00-19:50	200
TRX懸吊式團體班(Kevin)	19:50-20:50	400
肌力訓練瑜珈	19:50-20:50	200
愛上完美體態飛輪	20:00-20:50	200
拳擊有氧	20:30-21:30	200
MV舞蹈	20:30-21:30	200

星期四(4/9-4/30)

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
ZUMBA(婷婷)	18:40-19:40	200
活力雕塑瑜珈	19:20-20:20	200
TRX團體班(Vic)	19:40-20:40	400
甩油拳擊	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懸吊式團體班(桂林)	20:50-21:50	400
TRX肌力與體能	20:50-21:50	400
高能量肌力	20:55-21:45	200

星期五(4/10-4/24)

課　程	時　間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	200
肌力塑身	09:30-10:30	200
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	300
肌力體能減重班	12:10-13:10	400
基礎入門飛輪	12:10-13:00	200
哈達瑜珈	12:15-13:15	200
國標舞精修班	14:00-15:00	200
國標舞進階班	15:10-16:10	200
拳擊有氧	18:00-19:00	200
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	200
紓緩瑜珈(1.5)	18:40-20:10	300
拳擊有氧	19:10-20:00	200
韓流女團MV舞蹈-Thumps Up	19:30-20:30	200
入門飛輪	19:30-20:20	200
TRX懸吊式團體班(Jay)	19:50-20:50	400
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	200

星期六(4/11-4/25)

課　程	時　間	費用
樂活瑜珈(1.5)	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)	10:10-11:30	300
週末舞國標	10:30-11:30	200
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
合氣道(2)	15:40-17:40	400
合氣道(2)	19:00-21:00	400

星期日(4/12-4/26)

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
伸展瑜珈(1.5)	10:30-12:00	300
深度肌力燃脂	12:30-13:30	400
滾筒陰瑜珈(1.5)	15:00-16:30	300
國際標準舞	15:30-16:30	200
甩油拳擊	16:30-17:30	400
國際標準舞	16:40-17:40	200
體態雕塑飛輪	17:00-17:50	200
全方位訓練(進階)	17:00-18:00	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

滿千送百

109年4月單堂課程累積消費滿1000元，贈送100元109年4月單堂課程抵用券，可當場折抵

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