

2024

# 4 月份 單堂課程

★ 此課表皆為確定開班 ★

### 報名辦法

課程前三天至前一日  
可網路、現場報名  
(課程當天僅限現場報名)  
課程開始後或額滿  
恕不受理報名

### 洽詢電話

(02)2396-3358 #105



▲ 網路報名 ▲

### 星期一(4/1、4/8、4/15、4/22、4/29)

課程	時間	費用
療癒舒緩反重力吊床	08:50-09:50	450
Animal Flow(動物流)	09:00-10:00	250
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	250
國際標準舞進階班(2hr)	10:00-12:00	500
基礎瑜珈	11:00-12:00	250
綜合肌力訓練	12:10-13:10	250
舒緩瑜珈	12:10-13:10	250
完美騎蹟	12:10-13:10	250
單人拉丁動作	13:30-14:30	250
拉丁國標舞	14:40-15:40	250
TRX懸吊式團體班	17:30-18:30	400
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	250
燃脂雕塑	18:10-19:10	250
基礎入門飛輪	18:50-19:40	250
活力動感有氧	20:30-21:30	250

### 星期二(4/2、4/9、4/16、4/23、4/30)

課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	250
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	375
ZUMBA(4/9停課)	09:30-10:30	250
全方位塑身	09:30-10:30	250
派對雙響砲	12:10-13:10	250
ZUMBA(4/9停課)	12:10-13:10	250
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	250
入門飛輪	17:30-18:20	250
拳擊有氧	18:30-19:30	250
TRX肌力與體能	18:30-19:30	400
TRX綜合肌力	18:30-19:30	400
節奏飛輪	18:30-19:20	250
TRX懸吊式團體班(彭彭)	18:40-19:40	400
飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	250
ZUMBA(Jessica)	19:50-20:50	250
TRX肌力與體能(FMA教練團)	20:50-21:50	400

### 星期三(4/3、4/10、4/17、4/24)

課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	250
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	250
ZUMBA(Nita)	10:00-11:00	250
哈達瑜珈(1.5hr)	10:20-11:50	375
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	250
阿斯坦加一級	12:10-13:10	250
MV舞蹈(北北)	12:10-13:10	250
美體藥球	12:10-13:10	250
國標舞	13:30-14:30	250
綜合國標舞	14:40-15:40	250
下班燃脂飛輪	18:00-18:50	250
TRX懸吊式團體班(冠銓)	18:40-19:40	400
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	250
間歇熱血飛輪	19:10-20:00	250
末班車飛輪	20:10-21:00	250

### 星期四(4/11、4/18、4/25)

課程	時間	費用
基礎瑜珈	11:00-12:00	250
和緩伸展瑜珈	12:10-13:00	250
上班族熱情飛輪	12:10-13:00	250
燃脂肌力	12:10-13:10	250
反重力吊床基礎班	17:20-18:20	450
反重力吊床團體班	18:30-19:30	450
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	400
TRX懸吊式團體班(宇清)	18:40-19:40	400
ZUMBA	18:40-19:40	250
甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	400
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	250
燃脂入門飛輪	20:30-21:20	250

### 星期五(4/12、4/19、4/26)

課程	時間	費用
肌力塑身	09:30-10:30	250
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	375
全方位訓練	12:10-13:10	250
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	250
基礎入門飛輪	12:10-13:00	250
ZUMBA	12:10-13:10	250
國標舞精修班	14:00-15:00	250
國標舞進階班	15:10-16:10	250
拳擊有氧	18:00-19:00	250
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	250
舒緩瑜珈(1.5hr)	18:40-20:10	375
拳擊有氧	19:10-20:10	250
武術擒拿快摔(初階1.5hr)	20:20-21:50	375

### 星期六(4/6、4/13、4/20、4/27)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	375
伸展瑜珈(1.5hr)(4/6停課)	08:50-10:20	375
完美體態飛輪(4/6停課)	10:00-10:50	250
TRX懸吊式(女性專班)	10:10-11:10	400
週末國標舞	10:30-11:30	250
TRX懸吊式團體班	11:20-12:20	400
綜合國標舞	11:40-12:40	250
合氣道(2hr)	15:40-17:40	500
武術擒拿快摔(2hr)	18:30-20:30	500
武術擒拿快摔(1.5hr)	20:30-22:00	375

### 星期日(4/7、4/14、4/21、4/28)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	375
拳擊有氧	09:40-10:40	250
伸展瑜珈(1.5hr)	10:30-12:00	375
深度肌力燃脂	12:30-13:30	400
國際標準舞(2hr)	15:30-17:30	500
混齡合氣道(2hr)	15:30-17:30	500
體態雕塑飛輪	16:10-17:00	250
燃脂節奏飛輪	17:10-18:00	250
入門飛輪	18:10-19:00	250