

# 6月份 單月課程

## 報名日期

113/5/22~113/5/31  
(第一堂課開班前皆可報名)

## 報名辦法

網路報名&現場報名

## 洽詢電話

(02)2396-3358 #105



▲ 網路報名 ▲

★ 此課表皆為確定開班 ★

**U** 現場報名以下U標記之課程，一次使用至少500U幣(搭配現金或信用卡補差價)繳費，即贈送好禮二選一：

- 1** 課務課程單堂200元折價券1張(6、8月課程)      **2** 玻璃保鮮盒提袋組1份



※請於報名時，主動告知使用此優惠，並憑收據於6/1~6/10至課務櫃台領取，逾時未領視同放棄。

※贈送之單堂課程折價券，不限本人使用，可用於6、8月單堂課程，須現場報名並補差額使用，額滿為止，逾期無法使用，亦無法退費。

※U幣無法退費，請勿衝動購買！※領取獎項後無法更換。

星期一(6/3、6/17、6/24 共3堂)		
課程	時間	費用
<b>U</b> 療癒舒緩反重力吊床	08:50-09:50	1,350
<b>U</b> Animal Flow(動物流)	09:00-10:00	750
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	750
國際標準舞進階班(2hr)	10:00-12:00	1,500
基礎瑜珈	11:00-12:00	750
<b>U</b> 基礎反重力吊床	12:10-13:10	1,350
<b>U</b> 綜合肌力訓練	12:10-13:10	750
舒緩瑜珈	12:10-13:10	750
<b>U</b> 完美騎蹟	12:10-13:10	750
單人拉丁動作	13:30-14:30	750
拉丁國標舞	14:40-15:40	750
TRX懸吊式團體班	17:30-18:30	1,200
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	750
基礎入門飛輪	18:50-19:40	750
活力動感有氧	20:30-21:30	750
肌力雕塑平衡訓練	20:40-21:30	750

星期三(6/5、6/12、6/19、6/26 共4堂)		
課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	1,000
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	1,000
ZUMBA(Nita)	10:00-11:00	1,000
哈達瑜珈(1.5hr)	10:20-11:50	1,500
<b>U</b> 反重力吊床	12:10-13:10	1,800
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	1,000
<b>U</b> 美體藥球	12:10-13:10	1,000
<b>U</b> 阿斯坦加一級	12:10-13:10	1,000
MV舞蹈(北北)	12:10-13:10	1,000
國標舞	13:30-14:30	1,000
綜合國標舞	14:40-15:40	1,000
流行舞蹈有氧	17:45-18:35	1,000
下班燃脂飛輪	18:00-18:50	1,000
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	1,000
間歇熱血飛輪	19:10-20:00	1,000
<b>U</b> 末班車飛輪	20:10-21:00	1,000

星期五(6/7、6/14、6/21、6/28 共4堂)		
課程	時間	費用
<b>U</b> 伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,500
全方位訓練	12:10-13:10	1,000
<b>U</b> 放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	1,000
基礎入門飛輪	12:10-13:00	1,000
ZUMBA	12:10-13:10	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
拳擊有氧	18:00-19:00	1,000
<b>U</b> 反重力吊床基礎班	18:30-19:20	1,800
<b>U</b> 快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	1,000
<b>U</b> 舒緩瑜珈(1.5hr)	18:40-20:10	1,500
拳擊有氧	19:10-20:10	1,000
武術擒拿快摔(初階1.5hr)	20:20-21:50	1,875

星期二(6/4、6/11、6/18、6/25 共4堂)		
課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	1,000
<b>U</b> 伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,400
ZUMBA	09:30-10:30	1,000
全方位塑身	09:30-10:30	1,000
<b>U</b> 派對雙響砲	12:10-13:10	1,000
ZUMBA	12:10-13:10	1,000
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	1,000
延展核心<輕>瑜珈	12:15-13:15	1,000
<b>U</b> 入門飛輪	17:30-18:20	1,000
<b>U</b> 療癒舒緩反重力吊床	18:00-19:00	1,800
哈達瑜珈	18:30-19:30	1,000
TRX肌力與體能(FMA教練團)	18:30-19:30	1,600
TRX綜合肌力	18:30-19:30	1,600
<b>U</b> TRX懸吊式團體班(彭彭)	18:40-19:40	1,600
飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	1,000
甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	1,600
ZUMBA(Jessica)	19:50-20:50	1,000
<b>U</b> TRX肌力與體能(FMA教練團)	20:50-21:50	1,600

星期四(6/6、6/13、6/20、6/27 共4堂)		
課程	時間	費用
<b>U</b> 和緩伸展瑜珈	12:10-13:00	1,000
<b>U</b> 上班族熱情飛輪	12:10-13:00	1,000
<b>U</b> 燃脂肌力	12:10-13:10	1,000
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	1,600
TRX懸吊式團體班(Ray)	19:50-20:50	1,600
ZUMBA	18:40-19:40	1,000
<b>U</b> 甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	1,600
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	1,000
燃脂入門飛輪	20:30-21:20	1,000

星期六(6/1、6/8、6/15、6/22、6/29 共5堂)		
課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	1,875
伸展瑜珈(1.5hr)	08:50-10:20	1,875
完美體態飛輪(6/8停課)	10:00-10:50	1,000
TRX懸吊式(女性專班)	10:10-11:10	2,000
週末國標舞	10:30-11:30	1,250
<b>U</b> TRX懸吊式團體班	11:20-12:20	2,000
綜合國標舞	11:40-12:40	1,250
肌力雕塑	12:10-13:10	1,250
合氣道(2hr)	15:40-17:40	2,500
合氣道(2hr)	19:00-21:00	2,500
<b>U</b> 武術擒拿快摔(2hr)	18:30-20:30	2,500
<b>U</b> 武術擒拿快摔(1.5hr)	20:30-22:00	1,875

星期日(6/2、6/9、6/16、6/23、6/30 共5堂)		
課程	時間	費用
<b>U</b> 陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	1,500
拳擊有氧	09:40-10:40	1,000
伸展瑜珈(1.5hr)	10:30-12:00	1,500
深度肌力燃脂	12:30-13:30	2,000
國際標準舞(2hr)	15:30-17:30	2,500
<b>U</b> 混齡合氣道(2hr)	15:30-17:30	2,500
<b>U</b> 體態雕塑飛輪	16:10-17:00	1,250
<b>U</b> 燃脂節奏飛輪	17:10-18:00	1,250
<b>U</b> 入門飛輪	18:10-19:00	1,250
<b>U</b> 美體藥球	19:10-20:00	1,000