

2024

8月份 單月課程



▲ 網路報名 ▲

報名日期

113/7/22~113/7/31
(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

★ 此課表皆為確定開班 ★

U 7/31前現場報名以下單月課程，一次使用至少500U抵用金(U幣)
可搭配現金或信用卡補差價繳費，即贈送好禮二選一，數量有限，送完為止！

1 課務單堂200元折價券1張 + 保溫瓶1個

2 課務單堂200元折價券1張 + 運動毛巾1條

※請於報名時，主動告知使用此優惠，並於繳費當日憑收據，至課務櫃台領取，逾時未領視同放棄。U幣無法退費，請勿衝動購買！
※贈送之單堂課程折價券，不限本人使用，可用於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。
※領取獎項後無法更換。

星期一(8/5、8/12、8/19、8/26 共4堂)		
課程	時間	費用
療愈舒緩反重力吊床	08:50-09:50	1,800
Animal Flow(動物流)	09:00-10:00	1,000
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	1,000
TRX懸吊式團體班(有基礎者佳)	10:00-11:00	1,600
國際標準舞進階班(2hr)	10:00-12:00	2,000
基礎瑜珈	11:00-12:00	1,000
基礎反重力吊床	12:10-13:10	1,800
綜合肌力訓練	12:10-13:10	1,000
舒緩瑜珈	12:10-13:10	1,000
完美騎蹟(8/12停課)	12:10-13:10	750
單人拉丁動作	13:30-14:30	1,000
拉丁國標舞	14:40-15:40	1,000
TRX懸吊式團體班(宇清)	17:30-18:30	1,600
TRX懸吊式團體班(Leo)	17:30-18:30	1,600
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	1,000
伸展雕塑瑜珈	18:10-19:10	1,000
基礎入門飛輪	18:50-19:40	1,000
核心塑身瑜珈	19:20-20:20	1,000
瘋狂熱舞有氧	19:20-20:20	1,000
肌力雕塑	19:45-20:35	1,000
活力動感有氧	20:30-21:30	1,000
肌力雕塑平衡訓練	20:40-21:30	1,000

星期二(8/6、8/13、8/20、8/27 共4堂)		
課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	1,000
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,500
ZUMBA(8/13停課)	09:30-10:30	750
全方位塑身	09:30-10:30	1,000
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
入門飛輪	17:30-18:20	1,000
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
TRX懸吊式團體班(彭彭)	18:40-19:40	1,600
瘋狂燃脂飛輪	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

星期三(8/7、8/14、8/21、8/28 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
反重力吊床	12:10-13:10	1,800
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	1,000
美體藥球	12:10-13:10	1,000
阿斯坦加一級	12:10-13:10	1,000
TRX懸吊式團體班(小安)	12:10-13:10	1,600
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
陰陽瑜珈	17:45-18:35	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
反重力吊床團體班(進階)	19:10-20:10	1,800
TRX懸吊式團體班	19:50-20:50	1,600
末班車飛輪	20:10-21:00	1,000

星期四(8/1、8/8、8/15、8/22、8/19 共5堂)		
課程	時間	費用
和緩伸展瑜珈	12:10-13:00	1,250
上班族熱情飛輪	12:10-13:00	1,250
燃脂肌力	12:10-13:10	1,250
TRX肌力與體能	18:30-19:30	2,000
反重力吊床團體班	18:30-19:30	2,250
TRX懸吊式團體班(Ray)	18:40-19:40	2,000
ZUMBA	18:40-19:40	1,250
甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	2,000
燃脂雕塑飛輪	19:30-20:20	1,250
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	1,250
燃脂入門飛輪	20:30-21:20	1,250

星期五(8/2、8/9、8/16、8/23、8/30 共5堂)		
課程	時間	費用
肌力塑身	09:30-10:30	1,250
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,875
全方位訓練	12:10-13:10	1,250
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	1,250
基礎入門飛輪	12:10-13:00	1,250
ZUMBA	12:10-13:10	1,250
肌力雕塑	12:15-13:05	1,250
國標舞精修班	14:00-15:00	1,250
國標舞進階班	15:10-16:10	1,250
拳擊有氧	18:00-19:00	1,250
反重力吊床基礎班	18:30-19:30	2,250
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	1,250
舒緩瑜珈(1.5hr)	18:40-20:10	1,875
拳擊有氧	19:10-20:10	1,250
反重力吊床	19:40-20:40	2,250
武術擒拿快摔(初階1.5hr)	20:20-21:50	1,875

星期六(8/3、8/10、8/17、8/24、8/31 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
基礎正位	10:10-11:30	1,875
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
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
武術擒拿快摔(2hr)	18:30-20:30	2,500
武術擒拿快摔(1.5hr)	20:30-22:00	1,875

星期日(8/4、8/11、8/18、8/25 共4堂)		
課程	時間	費用
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	1,600
國際標準舞(2hr)	15:30-17:30	2,000
混齡合氣道(2hr)	15:30-17:30	2,000
體態雕塑飛輪	16:10-17:00	1,000
燃脂節奏飛輪	17:10-18:00	1,000
入門飛輪	18:10-19:00	1,000
美體藥球	19:10-20:00	1,000