

三重國民運動中心 107-5期 單堂體驗課程表(09-10月)

星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	費用	剩餘人數	老師	教室	星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	費用	剩餘人數	老師	教室
(一)	A	A1KA12	曲線雕塑	9/10~10/29	11:30~12:30	\$180	11	大寶	401	(四)	A	A4HB80	全方位有氧	9/6~10/25	08:50~09:50	\$180	9	李嘉琦	402
		A1ID66	舞動塑身有氧	9/24(停課)	09:00~10:00		17	黑妞	501			A4TD17	▲拳擊有氧		20:50~21:50		1	大聖	501
		A1RL43	▲燃脂瘦身有氧		18:40~19:40		11	婷婷	2F社區			Y4JD32	塑身皮拉提斯		10:00~11:00		5	黃淑宛	
		A1RD84	爆汗燃脂有氧		18:20~19:20		1	Kitty	501			Y4RC19	瑜珈提斯		18:00~19:00		8	DuDu	
		A1TC50	▲全方位雕塑訓練		20:50~21:50		2	大聖	403		Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	10	Ewa	402			
		A1TA32	派對有氧		20:50~21:50		11	青蛙	401		Y4TB38	▲纖體瑜珈	20:50~21:50	1	Phoebe	402			
		A1TB85	動感有氧		20:50~21:50		1	阿典	402		S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	25	K(傅聖傑)	飛輪教室			
		Y1IB06	哈達瑜珈		09:00~10:00		6	Alice	402		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	20		飛輪教室			
		Y1RA61	▲和緩瑜珈		18:30~19:30		7	Myra	401		S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3		飛輪教室			
		Y1RB75	放鬆伸展瑜珈		18:30~19:30		7	Luffy	402		S4SG11	▲有氧飛輪	19:40~20:30	5	大毛	飛輪教室			
	Y1SL22	曲線雕塑瑜珈	9/3~10/29	19:50~20:50	1	婷婷	2F社區	S4TG19	▲燃脂飛輪		20:40~21:30	15		飛輪教室					
	Y1SA12	▲流動瑜珈	(9/24停課)	19:40~20:40	5	Myra	401	T4GF30	TRX 全身肌力(中階)		07:10~08:00	10	Nelson	武術					
	S1HG01	早安飛輪		08:10~09:00	26	耀仁	飛輪教室	T4NF21	TRX基礎入門		14:00~15:00	1		武術					
	S1RG25	基礎飛輪		18:40~19:30	8	怡君	飛輪教室	T4TF19	TRX複合式訓練		21:00~22:00	11	Jerry	武術					
	S1SG07	▲燃脂飛輪		19:40~20:30	9		飛輪教室	C4JC13	幼兒故事律動		10:00~11:00	7	愛唯	403					
	T1TG18	▲和緩紓壓飛輪		20:40~21:30	24	小兔	飛輪教室	D4JB17	日本舞踊		10:30~11:30	15	吳米珠	402					
T1JF33	TRX燃脂肌力		09:30~10:30	13	Jun	武術	A5IC42	馬甲線特訓班	09:10~10:10	15	云瑋	403							
T1NF21	TRX基礎入門		14:00~15:00	7	Jerry	武術	A5JC51	MV熱舞有氧	10:15~11:15	16		403							
D1JB51	入門芭蕾(1.5hr)	(第三堂後不開放體驗)	10:10~11:40	\$270	17	Cynthia	402	A5RA27	熱舞熱舞	18:20~19:20	7	乃玉	401						
G1PW01	入門空中瑜珈		16:30~17:30	\$475	6	麥麥	2F女性	A5RD49	▲Zumba	18:40~19:40	14	霏霏	501						
G1RW01	入門空中瑜珈		18:10~19:10		4	麥麥	2F女性	A5RB43	燃脂瘦身有氧	18:40~19:40	9	淑青	402						
(二)	A	A2JB44	雕塑有氧	9/4~10/30	10:00~11:00	\$180	14	小乖	402	(五)	A	A5S802	▲燃脂有氧	9/7~10/26	19:50~20:50	\$180	10	郭佳	402
		A2JD34	燃脂雕塑有氧	10:10~11:10	28		Leo	501	A5UC15			腰腹魅力熱舞	21:00~22:00		8		菜BO	403	
		A2JA31	瘦身核心	10:20~11:20	10		LuLu	401	Y5IB37			享瘦美體瑜珈	09:00~10:00		5		黃淑宛	402	
		A2NC51	MV熱舞有氧	14:30~15:30	10		白菜	403	Y5JB03			基礎瑜珈	10:30~11:30		2		維廷	402	
		A2RB33	活力燃脂有氧	18:20~19:20	3		Shower	402	Y5RC19		瑜珈提斯	18:40~19:40	5	央央	403				
		A2SB17	▲拳擊有氧	19:40~20:40	3		郭佳	402	Y5SL66		▲Piyo 爆汗彼瑜	19:50~20:50	18	霏霏	2F社區				
		A2TB75	間歇燃脂塑身訓練	20:45~21:45	5		大寶	402	Y5SD20		▲舒展瑜珈提斯	19:50~20:50	10	Eva	501				
		A2TD17	▲拳擊有氧	20:40~21:40	15		Benson	501	Y5SB06		哈達瑜珈	19:50~20:50	10	Janice	402				
		A2TA34	燃脂塑身有氧	20:50~21:50	1		華明	401	Y5TA62		硬梆梆瑜珈	20:40~21:40	1	Qta	401				
		A2SC32	派對有氧	19:50~20:50	1		云瑋	403	S5IG05		輕鬆全身燃脂飛輪	09:10~10:00	25	Jay	飛輪教室				
	Y2JC37	享受美體瑜珈	9/4~10/30	10:00~11:00	4	黃淑宛	403	S5RG20	入門減脂飛輪		18:40~19:30	2		飛輪教室					
	Y2ID39	晨間有氧瑜珈	9/4~10/30	09:00~10:00	27	Freeddy	501	S5SG27	魅力燃脂飛輪		19:40~20:30	5	Mego	飛輪教室					
	Y2QD03	基礎瑜珈	9/11~10/30	17:10~18:10	14	Nikki	501	S5TG21	減重塑身飛輪		20:40~21:30	3		飛輪教室					
	Y2RA28	▲活力瑜珈		18:20~19:20	6	Yaya	401	C5NB01	幼兒律動		14:00~15:00	9	央央	402					
	Y2SL12	▲流動瑜珈		19:30~20:30	4	Cherry	2F社區	D5SA04	MV流行熱舞		19:30~20:30	4	Qta	401					
	Y2TL07	▲舒展瑜珈提斯		20:40~21:40	7	Eva	2F社區	T5GF11	TRX 體態雕塑		07:10~08:00	11	Nelson	武術					
S2HG01	早安飛輪	9/4~10/30	08:10~09:00	23	耀仁	飛輪教室	T5JF09	TRX基礎循環	10:30~11:30	16	Jay	武術							
S2RG22	輕鬆減肥雕塑	9/11~10/30	18:40~19:30	3	K(傅聖傑)	飛輪教室	T5QF02	TRX肌力雕塑	17:30~18:30	10	Mego	武術							
S2SG24	▲輕鬆減肥塑身		19:40~20:30	23		飛輪教室	W5IA01	太極拳	09:30~11:00	8	林駿穎	401							
S2TG23	▲下半身輕鬆減肥雕塑		20:40~21:30	30		飛輪教室	W5RE15	拳擊(進階)	18:50~20:20	25	郭志樹	武術							
T2NF29	TRX肌力強化(中階)	9/4~10/30	14:00~15:00	\$250	15	Jerry	武術	W5TE14	拳擊(初階)	20:30~22:00	28	郭志樹	武術						
W2RE14	拳擊(初階)	9/11~10/30	18:50~20:20	\$270	2	白富貴	武術	G5OW01	入門空中瑜珈	15:30~16:30	6	CoCo	2F女性						
W2TE29	散打搏擊(初階)		20:30~22:00	27	蔡昇諭	武術	A6IB29	▲肌力雕塑	09:00~10:00	13	小兔	402							
G2RW01	入門空中瑜珈	9/4~10/30	18:30~19:30	\$475	3	CoCo	2F女性	A6JB31	▲核心雕塑	10:10~11:10	12	小兔	402						
G2SW01	入門空中瑜珈		19:40~20:40	1	CoCo	2F女性	A6JD50	▲全方位雕塑訓練	10:30~11:30	20	小馬	501							
(三)	A	A3JD19	美體雕塑有氧	9/12~10/31	10:30~11:30	\$180	13	Kitty	501	(六)	A	A6MC17	拳擊有氧	9/1~10/27	13:00~14:00	\$180	1	小彥	403
		A3RA86	綜合派對有氧	18:30~19:30	2		學育	401	A6NB07			曲線有氧	14:10~15:10		5		笑笑	402	
		A3RC31	瘦身核心	18:30~19:30	7		LuLu	403	A6RC23			入門有氧	18:00~19:00		11		賴淑青	403	
		A3RL34	燃脂塑身有氧	18:40~19:40	5		Leo	2F社區	Y6JC68			▲艾楊格瑜珈 L1	10:00~11:00		10		楊雅慧	403	
		A3RD50	▲全方位雕塑訓練	19:00~20:00	11		Joanne	501	Y6KC69		艾楊格瑜珈入門	11:10~12:10	1	楊雅慧	403				
		A3SC88	▲iENERGY愛塑身	19:45~20:45	2		小芝	403	Y6NC36		核心肌力平衡	14:10~15:10	15	小彥	403				
		A3TA13	歡樂有氧派對	20:50~21:50	1		小婕	401	S6IG37		快樂風火輪	09:10~10:00	21	Otto	飛輪教室				
		Y3JA54	健康瑜珈	9/12~10/31	09:00~10:00		5	Sharon	401		S6KG16	基礎入門飛輪	11:20~12:20	8	小兔	飛輪教室			
		Y3SA11	▲墊上核心	(10/10停課)	19:40~20:40		12	Evain	401		S6MG02	入門飛輪	13:10~14:00	27	Chloe	飛輪教室			
		Y3TD13	▲紓壓瑜珈		20:30~21:30		6	Eva	501		S6RG12	簡單快速減肥雕塑	18:00~18:50	28	K(傅聖傑)	飛輪教室			
	S3IG05	輕鬆全身燃脂飛輪		09:10~10:00	30	Jay	飛輪教室	T6MF25	TRX進階肌力		13:00~14:00	12	Maggie	武術					
	S3RG02	飛輪入門		18:40~19:30	6		飛輪教室	T6OF06	TRX 活力雕塑		15:30~16:30	10	翔宇	武術					
	S3SG14	▲節奏減脂飛輪		19:40~20:30	5	耀仁	飛輪教室	T6TF08	TRX基礎懸吊		20:00~21:00	4	Michael	武術					
	S3TG07	▲燃脂飛輪		20:40~21:30	10		飛輪教室	T6UF18	TRX 體態雕塑		21:10~22:00	4	翔宇	武術					
	T3KF29	TRX肌力強化(中階)		11:00~12:00	\$250	16	Jerry	武術	F6F02		功能性訓練	09:20~10:20	8	A-Lin	武術				
	W3RE19	泰拳(初階)		18:50~20:20	\$270	14	邱郁智	武術	W6JE28		拳擊(混合班)	10:30~12:00	19	王辰恩	武術				
W3TE19	泰拳(初階)		20:30~22:00		15	邱郁智	武術	G6KW01	入門空中瑜珈	11:10~12:10	\$475	5	Nikki	2F女性					
(四)	A	A7HB64	肌力燃脂有氧	9/2~10/28	08:50~09:50	\$180	9	Sean	402	(日)	A	A7KC43	燃脂瘦身有氧	9/2~10/28	11:10~12:10	\$180	3	Jessica	403
		A7KC43	燃脂瘦身有氧	11:10~12:10	9		Sean	402	A7NC20			肌力有氧	14:40~15:40		17		Mary	401	
		A7NC20	肌力有氧	14:40~15:40	17		Mary		Y7JA38			纖體瑜珈	10:00~11:00		4		Phoebe		
		Y7JA38	纖體瑜珈	10:00~11:00	4		Phoebe		Y7KA33			▲陰陽瑜珈	11:10~12:10		7				
		Y7MA74	流動伸展瑜珈	13:30~14:30	12		Benny		Y7QC27		塑身瑜珈	17:10~18:10	4	賴淑青	403				
		S7IG34	戰鬥飛輪	10:10~11:10	16		Ian		S7MG38		基礎燃脂飛輪	13:10~14:00	24	Chloe	飛輪教室				
		S7MG38	基礎燃脂飛輪	13:10~14:00	24		Chloe		S7PG12		簡單快速減肥雕塑	16:30~17:20	28	K(傅聖傑)					
		S7PF12	簡單快速減肥雕塑	16:30~17:20	28		K(傅聖傑)		T7JF14		TRX體態強化	10:00~11:00	1	Michael					
		T7KF31	TRX肌能性循環	11:10~12:10	6		Lucas		T7OF28		TRX-下肢肌力	15:40~16:40	6	Maggie	武術				
		T7OF28	TRX-下肢肌力	15:40~16:40	6		Maggie		★T7QF10		TRX淑女瘦身	17:40~18:40	2	Chloe					
	★T7QF10	TRX淑女瘦身	17:40~18:40	2	Chloe		C7MC23	青少年韓國流行MV	13:30~14:30		20	Mary	403						
	C7MC23	青少年韓國流行MV	13:30~14:30	20	Mary		W7JB17	詠春	10:30~12:00		\$270	9	李京衛	402					
	W7JB17	詠春	10:30~12:00	\$270	9	李京衛	402	W7NL36	劍道(混合班)		14:30~17:30	\$550	11	彭泳傑	501				

不採預約制，須當日至櫃檯購買體驗卷
體驗人數已現場公告為主

A:有氧 Y:瑜珈 S:飛輪 T:TRX懸吊 W:武術 C:兒童 D:舞蹈 G:空中瑜珈

