

# 三重國民運動中心 107~6期 單堂體驗課程表(11~12月)

第一週									第二週																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
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	11/5~12/24 (12/31停課)	11:30~12:30	\$180	7	大寶	401	(五)	A	A5IC42	馬甲線特訓班	11/2~12/28	09:10~10:10	\$180	10	云璋	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A1ID66	舞動塑身有氣		09:00~10:00		12	黑焜	501			A5JC51	MV熱舞有氣		10:15~11:15		10	乃玉	401																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A1RL43	▲燃脂瘦身有氣		18:40~19:40		19	婷婷	2F社區			A5RA27	魅力熱舞有氣		18:20~19:20		14	Melon	2F女性																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A1RD84	爆汗燃脂有氣		18:20~19:20		4	Kitty	501			A5K027	馬甲線訓練營		18:35~19:35		13	霏霏	501																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A1RC49	Zumba		18:20~19:20		2	樂琪	403			A5RD49	▲Zumba		18:40~19:40		13	淑君	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	A1TC50	▲全方位雕塑訓練	20:50~21:50	6	大聖		403	A5RB43	燃脂瘦身有氣		18:40~19:40	13	郭佳		403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	Y	Y	Y1RA61	▲和緩瑜珈	18:30~19:30		8	Myra	401		A5SC02	▲燃脂有氣	19:50~20:50		12	菜BO	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Y1RB75		放鬆伸展瑜珈	18:30~19:30	7		Luffy	402	A5UC15		腰瘦魅力熱舞有氣	21:00~22:00	1		維廷	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Y1UL04		溫和瑜珈	21:00~22:00	1		Cherry	2F社區	Y5JB03		基礎瑜珈	10:30~11:30	7		央央	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	S	S	Y1SA12	▲流動瑜珈	19:40~20:40		9	Myra	401		Y5RC19	瑜珈提斯	18:40~19:40		8	Eva	501																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	S1HG01		早安飛輪	08:10~09:00	22		羅仁	飛輪教室	Y5SD20		▲舒展瑜珈提斯	19:50~20:50	13		Janice	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	S1RG25		基礎飛輪	18:40~19:30	11		怡君	飛輪教室	Y5SB06		哈達瑜珈	09:10~10:00	28		Jay																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	S1SG07		▲燃脂飛輪	19:40~20:30	8		小兔	飛輪教室	S5IG05		輕鬆全身燃脂飛輪	19:50~10:00	30		Alicia	飛輪教室																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
S1TG18	▲和緩靜脈飛輪		20:40~21:30	21	小兔	飛輪教室	S5LG14	節奏燃脂飛輪	12:30~13:30	3	Mego																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
T	T	T1F33	TRX燃脂入門	09:30~10:30	17	Mandy	武術	S5RG20	入門減脂飛輪	18:40~19:30	4	Mego																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
T1NF21		TRX基礎入門	14:00~15:00	5	Jerry	武術	S5SG27	魅力燃脂飛輪	19:40~20:30	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
G	G	G1RW01	入門空中瑜珈	18:10~19:10	\$475	2	麥麥	2F女性	S5TG21	減重塑身飛輪	20:40~21:30	12	Nelson	武術																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
(二)	A	A2JB44	雕塑有氣	11/6~12/25	10:00~11:00	\$180	29	Leo	501	(六)	A	A6IA28	▲美商女塑身有氣	11/3~12/15 (12/22~12/29停課)	09:00~10:00	\$180	3	蕭治惠	401																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A2JD34	燃脂雕塑有氣		10:10~11:10		11	白貴	403			A6IB29	▲肌力雕塑		09:00~10:00		12	小虎	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A2JA31	瘦身核心		10:20~11:20		9	LuLu	401			A6IF05	功能性訓練		09:20~10:20		9	A~Lin	武術																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A2NC51	MV熱舞有氣		14:30~15:30		10	白貴	403			A6JB31	▲核心雕塑		10:10~11:10		7	小兔	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		A2RB33	活力燃脂有氣		18:20~19:20		3	Show	402			A6JD50	▲全方位雕塑訓練		10:30~11:30		18	小馬	501																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	A2TB75	間歇燃脂塑身訓練	20:45~21:45		16		Benson	501	A6IMC17		拳擊(初階)	13:00~14:00	2		小彥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	A2TD17	▲拳擊有氣	20:40~21:40		2		查明	401	A6NB07		曲線有氣	14:10~15:10	6		笑笑	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A2TA34	燃脂塑身有氣	20:50~21:50		1		Nimo	403	A6RC23		入門有氣	18:00~19:00	10		賴淑青	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A2UC49	Zumba	21:00~22:00		2		黃淑苑	403	Y6JC68		▲艾楊格瑜珈 L1	10:00~11:00	4		楊淑慧	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Y	Y	Y2JC37		享受美體瑜珈		10:00~11:00	21				Y6KC69	艾楊格瑜珈入門		11:10~12:10	10	小彥																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Y2PD76		筋脈放鬆(請自備鋼球)		16:00~17:00		20	Nikki	501		Y6NC36	核心肌力平衡	14:10~15:10		23	Otto																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Y2QD03		基礎瑜珈		17:10~18:10		1				S6IG37	快樂風火輪	09:10~10:00		11	小虎																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	S	S	Y2SD57		舒緩好眠瑜珈		19:30~20:30	1				S6MG16	基礎入門飛輪		11:20~12:20	30	Chloe	飛輪教室																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Y2RA28	▲活力瑜珈		11/6~12/25 (11/13停課)	18:20~19:20	2	Yaya	401	S6RG12	簡單快速減肥雕塑	13:10~14:00	29	K(傅聖傑)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
S2HG01	早安飛輪		08:10~09:00	25	羅仁		T6MF25	TRX進階肌力	13:00~14:00	4	翔宇																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
S2MG39	燃脂樂活飛輪		13:00~13:50	13	麥麥	飛輪教室	T6OF06	TRX 活力雕塑	15:30~16:30	14	Michael																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
S2RG22	輕鬆減肥雕塑		18:40~19:30	13	K(傅聖傑)		T6TF08	TRX基礎懸吊	20:30~21:00	2	翔宇																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
T	T	S2TG24	▲輕鬆減肥塑身	19:40~20:30	19			T6UF18	TRX 體態雕塑	21:10~22:00	19	王宸恩	武術																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
T	T	S2TG23	下半身輕鬆減肥雕塑	20:40~21:30	25	Jerry	武術	W	W	W6JE28	拳擊(混合班)	10:30~12:00	\$270	7	Nikki	2F女性																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
T	T	T2NF29	TRX肌力強化(中階)	14:00~15:00	11	白貴	武術	G	G	G6JW01	入門空中瑜珈	10:00~11:00	\$475	1	Nikki	2F女性																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
W	W	W2RE14	拳擊(初階)	18:50~20:20	13	蔡昇諭		G6KW01	入門空中瑜珈	11:10~12:10	7	Nikki	2F女性																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
W	W	W2TE29	散打搏擊(初階)	20:30~22:00	24			(三)	A	A3JD19	美體雕塑有氣	11/7~12/26	10:30~11:30	\$180	18	Kitty	501	(日)	A	A7HB64	肌力燃脂有氣	11/4~12/23 (12/30停課)	08:50~09:50	\$180	7	Sean	402	A3RA86	綜合派對有氣	18:30~19:30	7	學育	401	A7HC67	EZ塑身有氣	10:40~09:50	2	Grace	403	A3RC31	瘦身核心	18:30~19:30	13	LuLu	403	A7NC20	肌力有氣	11/11~12/23 (12/30停課)	18	Mary	403	A3RW85	爆汗燃脂雕塑	18:30~19:30	4	Alicia	2F女性	Y7JA38	纖體瑜珈	10:00~11:00	2	Phoebe	401	A3RL34	燃脂塑身有氣	18:40~19:40	17	Leo	2F社區	Y7KA33	▲陰陽瑜珈	11:10~12:10	10	賴淑青	403	A3RD50	▲全方位雕塑訓練	19:00~20:00	8	Joanne	501	Y7QC27	塑身瑜珈	17:10~18:10	1	Ian		A3JD34	▲肌動減脂訓練營	19:40~20:40	20	Alicia	2F女性	S	S	S7JM38	基礎燃脂飛輪	13:10~14:00	16	Chloe	飛輪教室	A3SC88	▲iENERGY愛塑身	19:45~20:45	17	小芝	403	S7PG12	簡單快速減肥雕塑	16:30~17:20	30	K(傅聖傑)		A3TC05	iPARTY愛派對	20:50~21:50	5			T	T	T7HF21	TRX基礎入門	08:50~09:50	1	Michael		A3UW44	Zumba	21:00~22:00	1	Nimo	女性	T7JF14	TRX體態強化	10:00~11:00	9	Lucas		Y	Y	A3TA13	歡樂有氣派對	20:50~21:50	2	小嫻	401	T7KF31	TRX功能性循環	11:10~12:10	1	Maggie		Y3IA54	健康瑜珈	09:00~10:00	4	Sharon	401	T7NF27	TRX基礎耐力訓練	14:30~15:30	9	Chloe		Y3SA11	▲墊上核心	19:40~20:40	5	Eva	501	T7OF28	TRX~下肢肌力	15:40~16:40	6			S	S	Y3TD13	▲紓壓瑜珈	20:30~21:30	3	Eva	501	T7RF09	TRX基礎循環	18:50~19:50	12	Cynthia	402	S3IG05	輕鬆全身燃脂飛輪	09:10~10:00	21	Jay	飛輪教室	C	C	D7MB51	▲入門芭蕾舞	11/4~12/23 (12/30停課)	\$270	12	Cynthia	402	S3RG02	飛輪入門	18:40~19:30	4			C7LB05	兒童芭蕾	12:10~13:10	3	璇璇	402	S3SG14	▲節奏減肥飛輪	19:40~20:30	16	羅仁		C7MC23	※青少年韓國流行MV	11/11~12/23 (12/30停課)	17	Mary	403	S3TG07	▲燃脂飛輪	20:40~21:30	12			(四)	A	T3GF13	TRX基礎核心	11/1~12/27	07:10~08:00	\$250	7			(日)	W	W7JB17	詠春	11/4~12/23 (12/30停課)	10:30~12:00	\$270	7	李京衛	402	T3IF14	TRX體態提升	09:30~10:30	1	Jerry	武術	W7NL36	劍道(混合班)	11/7~12/23 (12/30停課)	14:30~17:30	\$550	29	彭泳傑	501	T3KF29	TRX肌力強化(中階)	11:00~12:00	14			W	W	W3RE19	泰拳(初階)	18:50~20:20	13	邱都智		W3TE19	泰拳(初階)	20:30~22:00	18	邱都智		A	A	A4HB80	全方位有氣	08:50~09:50	12	李蕭琦	402	A4KA05	iPARTY愛派對	11:10~12:10	11	小芝	401	A4RA89	馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10	10	Michael		A4TC49	Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403	A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403
(三)	A	A3JD19	美體雕塑有氣	11/7~12/26	10:30~11:30	\$180	18			Kitty	501		(日)		A	A7HB64	肌力燃脂有氣			11/4~12/23 (12/30停課)	08:50~09:50		\$180		7	Sean	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		A3RA86	綜合派對有氣		18:30~19:30		7			學育	401					A7HC67	EZ塑身有氣				10:40~09:50				2	Grace	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		A3RC31	瘦身核心		18:30~19:30		13			LuLu	403					A7NC20	肌力有氣				11/11~12/23 (12/30停課)				18	Mary	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		A3RW85	爆汗燃脂雕塑		18:30~19:30		4			Alicia	2F女性					Y7JA38	纖體瑜珈				10:00~11:00				2	Phoebe	401																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		A3RL34	燃脂塑身有氣		18:40~19:40		17		Leo	2F社區	Y7KA33					▲陰陽瑜珈	11:10~12:10		10		賴淑青			403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	A3RD50	▲全方位雕塑訓練	19:00~20:00		8		Joanne		501	Y7QC27	塑身瑜珈				17:10~18:10	1	Ian																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	A3JD34	▲肌動減脂訓練營	19:40~20:40		20		Alicia		2F女性	S	S				S7JM38	基礎燃脂飛輪	13:10~14:00		16		Chloe		飛輪教室																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	A3SC88	▲iENERGY愛塑身	19:45~20:45		17		小芝		403	S7PG12	簡單快速減肥雕塑				16:30~17:20	30	K(傅聖傑)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	A3TC05	iPARTY愛派對	20:50~21:50		5					T	T				T7HF21	TRX基礎入門	08:50~09:50		1		Michael																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	A3UW44	Zumba	21:00~22:00		1		Nimo		女性	T7JF14	TRX體態強化				10:00~11:00	9	Lucas																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Y	Y	A3TA13		歡樂有氣派對		20:50~21:50		2	小嫻	401				T7KF31	TRX功能性循環	11:10~12:10		1		Maggie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	Y3IA54		健康瑜珈		09:00~10:00		4		Sharon	401	T7NF27				TRX基礎耐力訓練	14:30~15:30	9		Chloe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
	Y3SA11		▲墊上核心		19:40~20:40		5	Eva	501	T7OF28	TRX~下肢肌力	15:40~16:40		6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
S	S	Y3TD13	▲紓壓瑜珈	20:30~21:30	3	Eva	501	T7RF09	TRX基礎循環	18:50~19:50	12	Cynthia	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
S3IG05		輕鬆全身燃脂飛輪	09:10~10:00	21	Jay	飛輪教室	C	C	D7MB51	▲入門芭蕾舞	11/4~12/23 (12/30停課)	\$270	12	Cynthia	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
S3RG02		飛輪入門	18:40~19:30	4			C7LB05	兒童芭蕾	12:10~13:10	3	璇璇	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
S3SG14		▲節奏減肥飛輪	19:40~20:30	16	羅仁		C7MC23	※青少年韓國流行MV	11/11~12/23 (12/30停課)	17	Mary	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
S3TG07		▲燃脂飛輪	20:40~21:30	12			(四)	A	T3GF13	TRX基礎核心	11/1~12/27	07:10~08:00	\$250	7			(日)	W	W7JB17	詠春	11/4~12/23 (12/30停課)	10:30~12:00	\$270	7	李京衛	402	T3IF14	TRX體態提升	09:30~10:30	1	Jerry	武術	W7NL36	劍道(混合班)	11/7~12/23 (12/30停課)	14:30~17:30	\$550	29	彭泳傑	501	T3KF29	TRX肌力強化(中階)	11:00~12:00	14			W	W	W3RE19	泰拳(初階)	18:50~20:20	13	邱都智		W3TE19	泰拳(初階)	20:30~22:00	18	邱都智		A	A	A4HB80	全方位有氣	08:50~09:50	12	李蕭琦	402	A4KA05	iPARTY愛派對	11:10~12:10	11	小芝	401	A4RA89	馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10	10	Michael		A4TC49	Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403	A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																						
(四)	A	T3GF13	TRX基礎核心	11/1~12/27	07:10~08:00	\$250			7					(日)	W	W7JB17			詠春	11/4~12/23 (12/30停課)		10:30~12:00		\$270	7	李京衛	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
		T3IF14	TRX體態提升		09:30~10:30				1	Jerry		武術				W7NL36			劍道(混合班)			11/7~12/23 (12/30停課)			14:30~17:30	\$550	29	彭泳傑	501																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		T3KF29	TRX肌力強化(中階)		11:00~12:00				14							W			W			W3RE19			泰拳(初階)	18:50~20:20	13	邱都智		W3TE19	泰拳(初階)	20:30~22:00	18	邱都智		A	A	A4HB80	全方位有氣	08:50~09:50	12	李蕭琦	402	A4KA05	iPARTY愛派對	11:10~12:10	11	小芝	401	A4RA89	馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10	10	Michael		A4TC49	Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403		A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu		403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																												
		W	W		W3RE19				泰拳(初階)	18:50~20:20		13				邱都智						W3TE19			泰拳(初階)	20:30~22:00	18	邱都智		A	A	A4HB80	全方位有氣	08:50~09:50	12	李蕭琦		402	A4KA05	iPARTY愛派對	11:10~12:10	11	小芝	401	A4RA89	馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10	10	Michael		A4TC49	Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403	A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠		2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3		黃淑苑	501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40		12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00		11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11		▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪		20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																														
		W3TE19	泰拳(初階)		20:30~22:00			18	邱都智																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	A	A	A4HB80		全方位有氣			08:50~09:50	12	李蕭琦		402			A4KA05	iPARTY愛派對		11:10~12:10	11			小芝	401	A4RA89	馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10	10	Michael		A4TC49		Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403		A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19		瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu		403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03		活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	A4KA05		iPARTY愛派對		11:10~12:10			11	小芝	401		A4RA89			馬甲線肌耐力訓練	18:10~19:10		10	Michael				A4TC49	Zumba	20:30~21:30	1	Jessica	403	A4TD17	▲MV熱舞有氣		20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y		Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501		Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401	Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29		▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa		402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe		402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30		4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																							
	A4RA89		馬甲線肌耐力訓練		18:10~19:10			10	Michael			A4TC49			Zumba	20:30~21:30		1	Jessica			403	A4TD17	▲MV熱舞有氣	20:30~21:30	5	白翠	2F女性	Y	Y		A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑	501		Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401		Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S		S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402		S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛			T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	A4TC49		Zumba		20:30~21:30			1	Jessica	403		A4TD17			▲MV熱舞有氣	20:30~21:30		5	白翠			2F女性	Y	Y	A4YD32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	3	黃淑苑		501	Y4JA72	輕流動瑜珈	10:00~11:00	12	Pin	401		Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat	402		Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402		S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18				S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	A4TD17		▲MV熱舞有氣		20:30~21:30			5	白翠	2F女性																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Y	Y	A4YD32		塑身皮拉提斯			10:00~11:00	3	黃淑苑		501			Y4JA72	輕流動瑜珈		10:00~11:00	12			Pin	401		Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	3	Pat		402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403		Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18				S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Y4JA72		輕流動瑜珈		10:00~11:00			12	Pin	401		Y4RB11			墊上核心	18:30~19:30		3	Pat			402	Y4RC19		瑜珈提斯	18:00~19:00	15	DuDu	403		Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22		輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03		活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11		▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30		TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	Y4RB11		墊上核心		18:30~19:30		3	Pat	402	Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	15		DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40		12	Ewa	402		S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18				S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛			T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11		Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Y4RC19	瑜珈提斯		18:00~19:00	15	DuDu	403	Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40~20:40	12	Ewa	402	S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛			T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11		Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Y4SB29	▲皮拉提斯		19:40~20:40	12	Ewa	402																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
S	S	Y4TB38	▲纖體瑜珈	21:00~22:00	11	Phoebe	402	S4HG22	輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)			S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3				S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪		20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
S4HG22		輕鬆減肥雕塑	08:10~09:00	28	K(傅聖傑)		S4IG23	下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03		活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛			T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
S4IG23		下半身輕鬆減肥雕塑	09:30~10:20	18			S4RG03	活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11		▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
S4RG03		活力飛輪	18:40~19:30	3			S4SG11	▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛		T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14				T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
S4SG11		▲有氣飛輪	19:40~20:30	4	大毛																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
T	T	S4TG19	▲燃脂雕塑飛輪	20:40~21:30	14			T4GF30	TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術	C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
T4GF30		TRX 全身肌力(中階)	07:10~08:00	\$250	11	Nelson	武術																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
C	C	T4TF19	TRX複合式訓練	21:00~22:00	\$375	10	Jerry	武術	C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
C	C	C4JC13	幼兒故事律動	10:00~11:00	\$180	1	愛唯	403																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

**不採預約制，須當日至櫃檯購買體驗卷**  
**體驗人數以現場公告為主**

**(飛輪3人以下不開放插班報名)**  
**A:有氣 Y:瑜珈 S:飛輪 T:TRX懸吊 W:武術**  
**C:兒童 D:舞蹈 G:空中瑜珈**

※字號為第三堂課後不開放體驗

