

三重國民運動中心 109-1期 單堂體驗課程表(01-02月)

星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	教室	老師	費用	剩餘人數	星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	教室	老師	費用	剩餘人數	
(一)	A	A1ID66	舞動塑身有氧	1/6-2/24 (1/27停課)	09:00-10:00	501	吳姐	\$180	18	(五)	A	A5IA88	iENERGY燃脂肌力	1/3-2/21 (1/24-2/28停課)	09:00-10:00	401	小乖	\$180	8	
		A1J31	瘦身核心		10:20-11:20	402	LuLu		8											
		A1KC12	曲線雕塑		11:30-12:30	403	大寶		17											
		A1RL49	▲Zumba		18:20-19:20	2F社區教室	樂儀		5											
		A1RD84	燃脂燃脂有氧		18:20-19:20	501	Kitty		4											
		A1RC43	燃脂瘦身有氧		18:30-19:30	403	婷婷		13											
		A1TC50	▲全方位雕塑訓練		20:50-21:50	403	大聖		14											
		A1TA34	燃脂綜合有氧		20:50-21:50	401	Aaron		11											
		A1TB85	動感有氧		20:50-21:50	402	阿典		3											
		A1YB06	哈達瑜珈		09:00-10:00	402	Alice		11											
	Y	Y1IA03	基礎瑜珈	09:00-10:00	401	Eva	1													
		Y1JC32	瘦身皮拉提斯	10:00-11:00	401	黃淑宛	9													
		Y1RA61	▲和緩瑜珈	18:30-19:30	403	Myra	12													
		Y1RB75	放鬆伸展瑜珈	18:30-19:30	402	Nikki	7													
		Y1SC80	瑜珈輪肌力與伸展	19:40-20:40	403	雅婷	2													
		Y1SA01	▲原位瑜珈	19:40-20:40	401	Myra	9													
		Y1SL22	曲線雕塑瑜珈	19:50-20:50	2F社區教室	婷婷	1													
		Y1UL04	溫和瑜珈	21:00-22:00	402	Cherry	7													
		S1HG01	早空飛輪	08:10-09:00	飛輪教室	羅仁	23	\$180	23											
		S1RG25	基礎飛輪	18:40-19:30		怡君	2													
S1SG07	燃脂飛輪	19:40-20:30	小美	25																
S1TG18	和緩紓壓飛輪	20:40-21:30	小美	24																
T1GF09	TRX基礎肌力	07:10-08:00	Mandy	10		\$225	10													
T1HF02	TRX基礎入門	08:20-09:20		13																
T1IF33	TRX基礎核心	09:30-10:30		15																
T1NF21	TRX基礎入門	14:00-15:00		6																
T1SF13	TRX基礎核心	18:50-19:50		1																
G1RW02	入門空中瑜珈	18:10-19:10		2F女性教室			麥麥		\$475	4										
E1HC01	樂活瑜珈	08:50-09:50		403	維廷		\$180	14												
A2JA34	燃脂雕塑有氧	10:10-11:10		401	Leo		8													
A2NC51	MV熱舞有氧	14:30-15:30		403	白菜		6													
A2RB33	活力燃脂有氧	18:20-19:20		402	Showser		5													
A2RA32	熱力派對有氧	18:30-19:30	401	烏龜	6															
A2RC36	熱力有氧	18:40-19:40	403	Emma	10															
A2TB75	間歇燃脂燃脂訓練	20:45-21:45	402	大寶	4															
A2TL17	▲拳擊有氧	20:40-21:40	社區教室	小強	13															
A2TA34	燃脂塑身有氧	20:50-21:50	401	Gia	1															
A2UC49	▲Zumba	21:00-22:00	403	Nimo	1															
(二)	Y	Y2IA80	瑜珈輪肌力與伸展	1/7-2/25 (1/28停課)	09:00-10:00	401	雅婷	\$250	4	(六)	A	A6IA28	▲美魔女塑身有氧	1/4-2/22 (1/25-2/15-2/29停課)	09:00-10:00	401	蕭治惠	\$180	7	
		Y2HC29	皮拉提斯		08:50-09:50	403	黃淑宛		12											
		Y2JC37	享受美體瑜珈		10:00-11:00	403	安		7											
		Y2LB14	養生經絡瑜珈		12:30-13:30	402	Anne		4											
		Y2OC03	基礎瑜珈		15:40-16:40	403	白菜		18											
		Y2PD76	前橫放鬆		16:00-17:00	501	Nikki		27											
		Y2QD03	基礎瑜珈		17:10-18:10	501	Nikki		19											
		Y2RL30	▲流暢瑜珈		18:20-19:20	社區教室	Yaya		17											
		Y2RD02	瑜珈療法		18:20-19:20	501	Nikki		9											
		Y2SL12	▲流動瑜珈		19:30-20:30	社區教室	Cherry		8											
	S	S2SD57	舒緩好眠瑜珈	19:30-20:30	501	Nikki	2													
		Y2TD01	正位瑜珈	20:40-21:40	501	Eva	14													
		S2GG42	晨曦舒活飛輪(新)	07:10-08:00	飛輪教室	咩咩	29	\$180	29											
		S2HG01	早空飛輪	08:10-09:00		羅仁	27													
		S2RG22	輕鬆減肥飛輪	18:40-19:30		14														
		S2SG24	輕鬆減肥塑身	19:40-20:30		K(傅聖傑)	28													
		S2TG23	下半身輕鬆減肥飛輪	20:40-21:30		29														
		T2NF29	TRX肌力強化(中階)	14:00-15:00		社區教室	Jerry		\$270	17										
		C2IB23	幼兒ABC party	09:20-10:20		402	舒舒		\$180	7										
		G2RW01	入門空中瑜珈	18:30-19:30		女性教室	CoCo		\$475	3										
W2RE14	拳擊(初階)	17-2/25 (1/28停課)	18:50-20:20	社區教室		白富貴	\$270		23											
W2TE18	踢拳	20:30-22:00	社區教室	蔡昇論		\$270	30													
(三)	A	A3ID49	▲Zumba	1/8-2/26 (1/1-1/29停課)	09:20-10:20	501	Can Can	\$180	4	(日)	A	A7IC13	歡樂派對有氧	1/5-2/23 (1/26停課)	08:50-09:50	501	Grace	\$225	12	
		A3JB06	iWALK早空健走有氧		10:10-11:10	402	Eva		10											
		A3JD19	美體雕塑有氧		10:30-11:30	501	Kitty		15											
		A3RA86	綜合派對有氧		18:30-19:30	401	學勇		2											
		A3RC31	瘦身核心		18:30-19:30	403	LuLu		4											
		A3RL83	纖手燃脂雕塑		18:30-19:30	社區教室	Alicia		12											
		A3RB34	燃脂塑身有氧		18:40-19:40	402	Leo		2											
		A3SL50	▲肌動燃脂訓練聲		19:40-20:40	社區教室	Alicia		22											
		A3SC88	ienergy燃脂肌力有氧		19:45-20:45	403	小芝		5											
		A3TC05	iPARTY派對有氧		20:50-21:50	403	小芝		5											
	Y	A3UL46	熱力燃脂有氧	21:00-22:00	社區教室	Meqan	1													
		A3UW49	▲Zumba	21:00-22:00	403	冠冠	14													
		Y3KA33	階梯瑜珈	09:00-10:00	401	Alice	14													
		Y3IC54	健康瑜珈	09:00-10:00	403	Sharon	12													
		Y3SD13	基礎瑜珈	19:20-20:20	501	Luffy	9													
		Y3SA11	▲墊上核心	19:40-20:40	401	麗美	7													
		Y3TD13	▲紓壓瑜珈	20:30-21:30	501	Eva	7													
		Y3UB69	艾楊格入門瑜珈	21:00-22:00	402	楊雅慧	5													
		S3IG05	輕鬆全身燃脂飛輪	09:10-10:00	飛輪教室	Jay	25	\$180	25											
		S3RG02	飛輪入門	18:40-19:30		2														
S3SG14	節奏燃脂飛輪	19:40-20:30	15																	
S3TG07	燃脂飛輪	20:40-21:30	7																	
T3GF13	TRX基礎核心	07:10-08:00	Jerry	\$225		17														
T3IF14	TRX體能提升	09:30-10:30		\$270		11														
T3KF29	TRX肌力強化(中階)	11:00-12:00		小Cloe		\$225	21													
T3QF21	TRX基礎入門	17:30-18:30		伍勤哲		\$270	29													
W3RE19	泰拳(初階)	20:30-22:00		伍勤哲		\$270	29													
W3TE19	泰拳(初階)	20:30-22:00		伍勤哲		\$270	29													
G3RW01	入門空中瑜珈	18:30-19:30		女性教室	Orange	\$475	7													
E3IB03	樂活健走	09:00-10:00		402	Eva	\$180	16													
(四)	A	A4IB16		全方位有氧	1/2-2/27	08:50-09:50	402	李嘉琦	\$180	13	(五)	Y	Y4IB38	▲Zumba	1/3-2/21 (1/24-2/28停課)	09:00-10:00	401	小乖	\$180	8
		A4IF16		全方位訓練		09:30-10:30	402	大寶		18										
		A4RA89	馬甲線雕塑	18:20-19:20		武術	Michael	14												
		A4RL50	▲全方位雕塑訓練	18:50-19:50		社區教室	Joanne	7												
		A4SW03	▲Boxing Sculpt	19:20-20:20		401	小馬	3												
		A4SD50	▲全方位雕塑訓練	19:40-20:40		女性教室	大聖	1												
		A4TC49	▲Zumba	20:30-21:30		403	冠冠	2												
		A4TL51	▲MV熱舞有氧	20:30-21:30		403	白菜	11												
		A4TD17	▲拳擊有氧	20:50-21:50		社區教室	大聖	10												
		Y4JB06	哈達瑜珈	10:00-11:00		501	李嘉琦	7												
	Y	Y4JD32	瘦身皮拉提斯	10:00-11:00	402	黃淑宛	10													
		Y4LB01	正位瑜珈	12:30-13:30	501	Eva	10													
		Y4SC03	基礎瑜珈	19:20-20:20	402	Sharon	1													
		Y4RB11	▲墊上核心	18:30-19:30	403	Pat	10													
		Y4SB29	▲皮拉提斯	19:40-20:40	402	Ewa	11													
		Y4TA77	修復瑜珈	20:40-21:40	402	Sharon	1													
		Y4UB38	▲纖體瑜珈	21:00-22:00	402	Phoebe	5													
		S4HG22	下半身輕鬆減肥飛輪	08:10-09:00	飛輪教室	K(傅聖傑)	26	\$180	26											
		S4IG23	輕鬆減肥飛輪	09:30-10:20		5														
		S4RG03	活力飛輪	18:40-19:30		5														
S4SG11	有氣飛輪	19:40-20:30	22																	
S4TG19	燃脂飛輪	20:40-21:30	27																	
T4GF30	TRX全身肌力(中階)	07:10-08:00	Nelson	\$270		16														
T4NF21	TRX基礎入門	14:00-15:00		Jerry		\$225	9													
T4TF19	TRX複合式訓練	21:00-22:00		Jerry		\$375	8													

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

※字號為第三堂課後不開放體驗



HAPPY NEW YEAR
鼠年吉祥

祝 賺你大錢

粉絲 官網 LINE好友

