



2025 年 05 月 有氧課程

時間/星期	上課 教室	星期一 Mon	星期二 Tues	星期三 Wed	星期四 Thur	星期五 Fri
12:10 ~ 13:10	三館	瑜珈 Acidas Yoga 張介	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan 預約 70 名	墊上核心 Mat Science 聿君	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Ryan 預約 70 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx
	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx	瑜珈提斯 Yogalates Annie	Zumba Zumba Linda	瑜珈 Yoga Maggie	基礎瑜珈 Basic Yoga Kevin
18:30 ~ 19:30	三館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Allen	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 冠冠	皮拉提斯 Pilates Sumensa	瑜珈 Yoga 雅如 預約 70 名	
	一館	活力躍蹦 Radical UBOUND Mark	Zumba Zumba Sam	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 阿仁	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Lina	
19:40 ~ 20:40	三館	瑜珈 Yoga Michelle	瑜珈 Yoga Ariel	Zumba Zumba Kai	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Stock	



課程預約 QR CODE

- ※114/5/1(四)勞動假期 · 有氧課程停課。
- ※114/5/30(五)端午假期 · 有氧課程停課。
- ※預約課程於上課前 24 小時開放預約，繳費資料於次日更新，會籍到期前請提早續約，以免無法線上預約。
- ※預約未到，暫停該課程預約資格一次。無法上課請於上課時間至少一小時前取消預約。
- ※課程開始 10 分鐘後不得進場。