



2022年07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 ?	三館	瑜珈 Adidas Yoga 張介 預約 50 名	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan 預約 50 名	墊上核心 Mat Science 聿君 預約 50 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Ryan 預約 50 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx 預約 50 名
	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx 預約 30 名	瑜珈提斯 Yogalates Annie 預約 30 名	活力躍蹦 Radical UBOUND 幸玫 預約 30 名	瑜珈 Yoga Maggie 預約 30 名	基礎瑜珈 Basic Yoga Kevin 預約 30 名
18:30 ?	三館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Mark 預約 50 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 冠冠 預約 50 名	瑜珈曲線雕塑 Yoga Sculpture CoCo 預約 50 名	瑜珈 Yoga 雅如 預約 50 名	
		19:30				
19:00 ?	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Lina 預約 30 名	Zumba Zumba Dora 預約 30 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 阿仁 預約 30 名	活力躍蹦 Radical UBOUND Mark 預約 30 名	
		20:00				
19:40 ?	三館	墊上核心 Mat Science 聿君 預約 50 名	哈達瑜珈 Hatha Yoga Ejan 預約 50 名	拳擊交叉訓練 Boxing Cross Training CoCo 預約 50 名	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Stock 預約 50 名	
		20:40				



課程預約 QR CODE

※防疫期間上課人數，三館調整為每堂 50 人；一館調整為 30 人。

※全面採網路預約，預約課程上課前 24 小時開放預約，網址：<http://www.tyht-fitness.com.tw/booking>

※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。