

# Gym Schedule

星期	課程	課程名稱	時間	教室	老師	
星期一	Y1083B	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	A	Meixiu	
	Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	A	Meixiu	
	T1121A	TRX	13:00-13:50	TRX1F	David	
	C1180	基礎飛輪	18:00-18:50	飛輪教室	Tim	
	T1180B	TRX	18:00-18:50	TRXB1	郁婷	
	A1183A	D.M.Y	18:30-19:20	A	和音	
	A1183D	無菜單課程	18:30-19:20	D	Grace	
	A1190B	紓壓拳擊	19:00-19:50	B	S	
	C1190	燃脂飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Tim	
	T2190B	TRX	19:00-19:50	TRXB1	David	
	T2193A	TRX	19:30-20:20	TRX1F	Andrew	
	Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A	小畢	
	Y1193D	樂活極球	19:30-20:20	D	Grace	
	C1200	樂活入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	致豫	
	Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A	小畢	
	Y1203D	伸展瑜珈	20:30-21:20	D	Grace	
	A1123A	減重燃脂肌力訓練	20:30-21:20	B	Chris	
	星期二	A2100B	紓壓拳擊	10:00-10:50	B	S
		T2100A	TRX	10:00-10:50	TRX1F	雅婷
		Y2103A	漂亮塑身訓練	10:30-11:20	A	尹彤
C2180		基礎飛輪	18:00-18:50	飛輪教室	Tim	
A2183B		基礎有氧雕塑	18:30-19:20	B	Pony	

# Gym Schedule

星期	課程	課程名稱	時間	教室	老師
星期二	T2183A	TRX	18:30-19:20	TRX1F	David
	Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	A	Meixiu
	A2190B	熱力有氧	熱力有氧	D	甄甄
	C2190	燃脂飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Tim
	T2190B	TRX	19:00-19:50	TRXB1	郁婷
	T2193A	TRX	19:30-20:20	TRX1F	David
	Y2193A	彼拉提斯	19:30-20:20	A	Mexiu
	Y2193B	美體瑜珈	19:30-20:20	B	Amber
	A2200D	肌力有氧	20:00-20:50	D	Tim
	C2200	活力入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	Sara
	T2200B	TRX	20:00-20:50	TRX1F	郁婷
	A2203A	Pound fit鼓棒有氧	20:30-21:20	B	倚蔚
	A2204B	燃脂循環肌力訓練	20:40-21:30	A	Chris
	星期三	A3090B	曲線雕塑有氧	09:00-09:50	B
Y3100A		伸展瑜珈	10:00-10:50	A	Grace
C3100		基礎飛輪	10:00-10:50	飛輪教室	KJ
T3100A		TRX	10:00-10:50	TRX1F	David
T3180B		TRX	18:00-18:50	TRXB1	旭恩
A3183A		舒活伸展	18:30-19:20	A	Gill
T3183A		TRX	18:30-19:20	TRX1F	Andrew
A3190B		紓壓拳擊	19:00-19:50	B	S
A3190D	Zumba	19:00-19:50	D	Melina	

# Gym Schedule

星期	課程	課程名稱	時間	教室	老師
星期三	C3190	活氧飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	William
	T3190B	TRX	19:00-19:50	TRXB1	旭恩
	Y3193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	A	采宇
	T3194A	TRX	19:40-20:30	TRX1F	Jerry
	A3200B	i PARTY	20:00-20:50	B	捏捏
	T3200B	TRX	20:00-20:50	TRXB1	豆花
	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A	采宇
	A4100B	雕塑有氧	10:00-10:50	B	竹容
	T4100A	TRX	10:00-10:50	TRX1F	Gill
	A4133B	紓壓拳擊	13:30-14:20	B	S
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	A	Meixiu
	Y4180D	經絡瑜珈伸展	18:00-18:50	D	Melina
	A4183B	紓壓拳擊	18:30-19:20	B	S
	Y4183A	彼拉提斯	18:30-19:20	A	Meixiu
A4190D	Zumba	19:00-19:50	D	Melina	
星期四	C4190	入門燃脂飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Sara
	T4190B	TRX	19:00-19:50	TRXB1	旭恩
	T4193A	TRX	19:30-20:20	TRX1F	David
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A	小畢
	A4200D	肌力有氧	20:00-20:50	D	建鋹
	C4200	活力入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	Sara
	T4200B	TRX	20:00-20:50	TRXB1	旭恩

# Gym Schedule

星期	課程	課程名稱	時間	教室	老師
	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A	小畢
	U4203B	活力蹦床	20:30-21:20	B	倚蔚
星期五	T5091A	TRX	09:10-10:00	TRX1F	小倩
	S5110B	小小熱力客(2.6-4y)	11:00-11:50	B	Pucca
	C5110	入門飛輪	11:00-11:50	飛輪教室	William
	A5190B	Zumba	19:00-19:50	B	甄甄
	A5190D	極限戰鬥	19:00-19:50	D	Michael
	T5190A	TRX	19:00-19:50	TRX1F	David
	C5193	有氧飛輪	19:30-20:20	飛輪教室	Sara
	Y5193B	伸展瑜珈	19:30-20:20	A	Meixiu
	T5200B	TRX	20:00-20:50	TRX1F	David
	星期六	S6100B	兒童MV舞蹈(6-12y)	10:00-10:50	B
S6110B		親子幼兒律動(3-6y)	11:00-11:50	B	甄甄
T6110A		TRX	11:00-11:50	TRX1F	David
Y6110A		彼拉提斯	11:00-11:50	A	Meixiu
T6150A		TRX	15:00-15:50	TRX1F	Jerry
T6200A		TRX	20:00-20:50	TRX1F	David
星期日	T7100A	TRX	10:00-10:50	TRX1F	豆花