

3-4月 游泳專業課程

代號	課程名稱	年齡	上課時間	日期	上課期間	費用	堂數	開班人數
SK01	幼兒長訓班 3-6歲		17:30~18:30	一	3/9~4/27	2800元/人	8堂	3人
SK02			二	3/10~4/28	2800元/人	8堂		
SK03			三	3/11~4/29	2800元/人	8堂		
SK04			四	3/5~4/30	2800元/人	8堂		
SK05			五	3/6~4/24	2450元/人	7堂		
SY01	兒童長訓班 7-12歲		18:30~19:30	一	3/9~4/27	2400元/人	8堂	4人
SY02			二	3/10~4/28	2400元/人	8堂		
SY03			三	3/11~4/29	2400元/人	8堂		
SY04			四	3/5~4/30	2400元/人	8堂		
SY05			五	3/6~4/24	2100元/人	7堂		
SX01	成人長訓班 13歲以上		07:00~08:00	一	3/9~4/27	2560元/人	8堂	4人
SX02			二	3/10~4/28	2560元/人	8堂		
SX04			四	3/5~4/30	2560元/人	8堂		
SX05			五	3/6~4/24	2240元/人	7堂		
SK06			幼兒假日班 3-6歲		10:30~11:30	六	3/7~4/25	
SK07	日	3/1~4/26			2800元/人	8堂		
SY06	兒童假日班 7-12歲		10:30~11:30	六	3/7~4/25	2100元/人	7堂	4人
SY07			日	3/1~4/26	2400元/人	8堂		
SX06	成人假日班 13歲以上		10:30~11:30	六	3/7~4/25	2240元/人	7堂	4人
SX07			日	3/1~4/26	2560元/人	8堂		
SW20	女性專班 13歲以上		19:00~20:00	W3	3/11~3/25 4/1~4/29	975元/人 1625元/人	3堂 5堂	4人
1V1	1V3 精微班 3歲以上 1V4 單人個別指導	與教練排定上課時段 (3個月內上完)				12800元/人	10堂	
1V2						7000元/人	10堂	
1V3						6000元/人	10堂	
1V4						5000元/人	10堂	
1V4						1200元/人	1堂	

*停課日期 4/2~4/5
*課程資訊請洽分機601或B2櫃台

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

私人教練課程 GYM

*課程資訊請洽分機301或3F體適能櫃台

課程名稱	堂數	費用
個人健身指導 一對一	1堂	\$1400 /人
	10堂	\$12000 /人
	20堂	\$19000 /人
	30堂	\$24900 /人
個人健身指導 一對二	20堂	\$25000 /2人
	10堂	\$14400 /2人

3F 體適能中心
單次入場:60元/時
身體組成分析 \$200

1F 綜合球場
尖峰時段:1500元/時/面
離峰時段:1000元/時/面
500元/時/半場
籃球50元/顆

1F 桌球場
90元/桌/時
桌球(1拍1球) 30元/組

1F 羽球場
尖峰時段:350元/時/面
離峰時段:280元/時/面
羽球拍50元/支；羽球35元/顆；100元/3顆

B2 訓練池
全票:90元/次；學生票:50元/次
陪同票:45元/次
長者票:50元/次
(65歲以上/原住民65歲以上長者)
六歲以下兒童:30元/次
三歲以下兒童:免費

自潛門票:250/2小時/人
水肺門票:300/2小時/人

游泳隊 招募中



費用 半年 10000元

想游的更快、更遠嗎？
北運游泳隊提供專業游泳訓練，
讓您的孩子成為水中蛟龍，
更有機會可以參與游泳賽事。
心動不如馬上行動，
快一起加入我們吧。

招生日期:即日起
報名資格:
國小至高中
任何一式達80公尺
課程時間:
每周一、三、五
18:00~19:30
報名地點:
請至B2泳池櫃台報名

自由潛水 FREEDIVER

初級自由潛水員課程 FREEDIVER(SNSI/PADI)
指定SNSI系統送低容積面鏡(市價1800元)
●小琉球 \$13,000元/人(學科一堂+泳池平靜兩堂)
●移地小琉球兩天一夜實習(含船票+機車+住宿)
★兩人同行12,000元/人★三人同行11,000元/人★四人以上10,000元/人
直接小琉球三天兩夜當地取照\$13000/人
(含船票+機車+住宿)
●邁立方 \$11,000元/人(北區學科一堂+泳池平靜兩堂)
●移地邁立方一次實習
★兩人同行 10,500元/人★四人以上 10,000元/人
進階自由潛水員課程 ADVANCED FREEDIVER
(SNSI/PADI/SDI)送急救課程
指定SNSI系統加贈浮球一顆(市值2500元)
●小琉球實習\$18,000元/人
(北區學科一堂+急救EFR一堂+泳池平靜兩堂)
●移地小琉球兩天一夜實習(含船票+機車+住宿)
●邁立方實習\$15,000元/人
(北區學科一堂+急救EFR一堂+泳池平靜兩堂)
●移地邁立方一次實習

如欲報名請掃描加入一起潛水官方LINE
一起潛水官方LINE ID @aquw3726
諮詢專線 0939-955-353

企業好夥伴 企業合作、球館租借及課程包班等事宜，請洽中心櫃台
☎ 04-22356555 分機 501

有氧團體相關課程規範

轉班辦法	轉班請於本中心開課第三次上課前持繳費證明單辦理，逾期恕不受理，轉班恕不退差額（非自願性轉班除外）；辦理轉班僅乙次為限，轉班後不得辦理退費，插班生恕不接受轉班。
請假辦法	本中心之課程為團體課程，無故缺課者視同未上課，若無法到課者欲請假請務必於上課前事先告知課程櫃台，逾期恕不受理，一週課程僅接受請假兩次，符合請假程序者可到課程櫃台詢問相關補救措施，本中心有最後安排之權利。
延期辦法	符合定型化契約之疾病、出差、兵役、懷孕、遷移而無法繼續後續課程者，請於一週內提出相關證明文件、繳費證明單及發票（附卡簽單）至櫃檯辦理，逾期恕不受理，延期單為有價證券，可使用後續報名課程折抵，延期單不予折現。

退費規定

一、報名後如因故不克參加，請於開課三週內持發票、原副卡單及繳費證明單至服務台辦理退費，逾期申請則不受理，如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷移者須附相關證明文件。

二、課程退費方式(若上課堂數已達總堂數1/2者，則不予以辦理退費)
●適用於本中心團體課程(團體訓練、球類團班、游泳團班)
課程報名後,如因故不克參加而辦理退費時,請持【課程報名明細單、發票、副卡單】依下列規定辦理:
1. 該課程開始上課「前」<7 日以上>退費者,全額退還已繳費用。
2. 該課程開始上課「前」<6 日內>退費者,需扣除行政手續費。
3. 該課程開始上課「後」退費者,退費金額為總繳交費用扣除[實際已進行堂數][行政手續費]之剩餘金額。
※【計算方式】:退費金額=〔(總繳費用/總堂數)X 課程實際未進行堂數〕-行政手續費。
※行政手續費為繳交金額扣除已過堂數費用後之 10%。
※如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷徙者而辦理退費，請檢附相關證明文件(如醫生診斷證明)，可免收取行政手續費。
●適用於個人教練個別課程(體適能教練課、游泳精微班、球類精微班)
1. 消費者於繳納費用後，有下列情形之一者，得解除契約，並請求全額退還已繳費用：
(1) 所簽契約始期尚未屆至。
(2) 契約生效後七日內未使用個人教練課程。
2. 如因進行課程後不克參加而欲辦理退費時，請持【課程報名明細單、發票、副卡單】辦理,退費金額為繳交費用扣除[實際已進行堂數][行政手續費]之剩餘金額。
※【計算方式】:退費金額=〔(總繳費用/總堂數)X 課程實際未進行堂數〕-行政手續費。
※行政手續費為繳交金額扣除已上課堂數費用後之 10%，以1,000 元為上限。
※個別班上課人數固定，若有缺課恕不另行補課或退費。
※如因疾病、出差、兵役、懷孕、遷徙者而退費者，請檢附相關證明文件(如醫生診斷證明)，可免收取行政手續費。
三、為了節省您寶貴的時間，退費時，請攜帶繳費證明單、發票、原副卡單及原信用卡

注意事項

一、報名本中心課程前，請先詳閱本中心報名須知及相關規定，在完成報名手續簽名後，本中心不接受事後報名人以不知或未瞭解等事作為抗辯理由。

二、為保障學員權益，報名前請詳閱簡章選定班別，各班若使用講義或教材，費用另計。

三、為維護報名學員權益，本中心所有課程，謝絕旁聽。以免影響上課秩序；嚴禁錄影照相，以維護智慧財產權。

四、本中心之課程為團體課程，如學員未符合定型化契約之請假規範，無故不到課者，恕不另行補課。符合規範者，請於課前告知 1 樓櫃台並於一週內提出證明文件，補課方式以現場人員辦理為準。

五、如因人數不足未達開班者，可辦理轉班、延期或全額退費，請持發票、原副卡單及繳費證明單至服務台辦理。

六、本中心預留情況保留更換教室、課程及授課教師之權利，簡章內容如有異動或刊物誤植，以現場公告為準。

七、開課後至第三堂上課前，未滿額之課程皆可接受插班，插班生不得再辦理轉班及延期。

八、飛輪教室、TRX教室有固定器材數量之故，課程若需補課或體驗，皆需事先以電話或臨櫃預約，並限預約一星期內課程（例如：本星期三最多預約到下星期二以前之課程）若滿班課程則不開放補課及體驗，以保障學員權益。

各式票卡

泳樂月卡
1500元/1人 (限40天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂季卡
3500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

泳樂年卡
13500元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用泳池

晨泳年卡 65歲以下
8000元/1人 (限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳年卡會員租置物櫃打五折

健身月卡
1000元/1人 (限30天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健身卡
4500元/1人 (限100天)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
可使用泳池及體適能中心

健身年卡
11000元/1人 (限1年)
期限內不限時間/次數 (限本人使用)
限使用體適能中心

晨泳長青+年卡
4000元/1人 (限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳長青年卡會員租置物櫃打九折

*提醒:為了節省您寶貴的時間，建議您辦理票卡時可自備一張 1吋或2吋大頭照

各式票卡

課程體驗券
2000元/10張/本 (無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於課程組課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補: 0.0 元
凡使用體驗券者，請於課前預約

優惠券
2100元/30張/本
本票券可提供游泳池單次入場乙次或健身房 2小時 (限90天)
※超過優惠期限，請至本中心服務櫃台補足差額，即可入場。
(健身房使用超過2小時，需補足差額)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※優惠券為整本貼紙，一經使用則無法退費，整本退費應攜購買發票為憑，需收 5 %手續費

交通資訊

公車

- 台中火車站：搭乘324、58、65、71、12抵達台中市北區國民運動中心
- 台中勤美誠品：步行至美村公益路口，搭乘71 抵達台中市北區國民運動中心
步行至中正國小，搭乘303、304、307、308、326抵達台中市北區國民運動中心

自行開車

- 台中火車站→建國路右轉→雙十路一段→雙十路二段→左轉錦南街一直走崇德路一段→台中市北區國敏運動中心
- 中港交流道→台灣大道二段→文心路二段→文心路四段右轉→崇德路二段→崇德路一段→台中市北區國民運動中心

臺中市北區國民運動中心

R樓

FB粉專

啟蒙射箭場

平日:下午兩點~晚上十點
假日:上午十點~晚上十點
☎ 04-2231-1608

FB打卡

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

寶貝龍兒童運動館

早上10:00~晚上08:00
☎ 04-2235-6555 # 207

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

旅沐咖啡

早上10:00~晚上08:00
固定周一公休
☎ 04-2235-6555 # 206

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

臺中市北區國民運動中心

2樓

FB粉專

一起潛水

上午12:00~晚上09:00
☎ 04-2235-6555 # 604
☎ 0939-955-353

臺中市北區國民運動中心

B2樓

FB粉專

HAPPY CHILDREN'S DAY

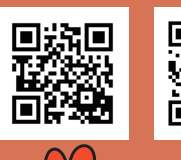
3-4月 109-2期 3/1~4/30

☎ 04-22356555

📍 臺中市北區崇德路一段55號

🕒 每日上午6點~晚上22點

LINE 官方網站 FB粉專


中心活動預告

03/08

婦女節公益活動-運動女人我最大
活動時間:2020/3/8(日) 6:00-22:00
地點:3F體適能中心/B2泳池訓練池
18歲以上女性 免費體驗日
報名1VS1私人教練課程免費送到飽餐卷

04/11

兒童節公益活動-北區童樂會
活動時間:2020/4/11 13:00-17:00
地點:中心前廣場
給小朋友的大型遊樂園
現場還有各項好禮拿大獎

掃我

2019顧客滿意調查表
填問卷換小禮物囉
憑問卷填寫完畢交書畫面
可至1F櫃台或B2泳池櫃台換取小禮物

LINE好友募集中!

@tndcsc
加好友就能獲知好康消息!

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

請先點選LINE的「加好友」圖標
再透過「搜尋」ID或「行動條碼」將我們設為好友
©LINE



課程堂數總覽

Mon 星期一 3/2~4/27 共9堂
3/2、3/9、3/16、3/23、3/30、4/6、4/13、4/20、4/27

Tue 星期二 3/3~4/28 共9堂
3/3、3/10、3/17、3/24、3/31、4/7、4/14、4/21、4/28

Wed 星期三 3/4~4/29 共9堂
3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29

Thu 星期四 3/5~4/30 共8堂*4/2停課*
3/5、3/12、3/19、3/26、4/9、4/16、4/23、4/30

Fri 星期五 3/6~4/24 共7堂*4/3停課*
3/6、3/13、3/20、3/27、4/10、4/17、4/24

Sat 星期六 3/7~4/25 共7堂*4/4停課*
3/7、3/14、3/21、3/28、4/11、4/18、4/25

Sun 星期日 3/8~4/26 共7堂*3/1、4/5停課*
3/8、3/15、3/22、3/29、4/12、4/19、4/26

109-2 期課程

TRX類課程

Total Resistance Exercise

★為難易度等級
滿分為3顆星

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
T1100A	TRX**	10:00-10:50	豆花	9	2700
T1110A	TRX**	11:00-11:50	豆花	9	2700
T1130A	TRX***	13:00-13:50	David	9	2700
T1180B	TRX**	18:00-18:50	傑瑞	9	2700
T1183A	TRX*	18:30-19:20	David	9	2700
T1190B	TRX**	19:00-19:50	David	9	2700
T1200B	TRX***	20:00-20:50	David	9	2700
T1203A	TRX*	20:30-21:20	Jeremy	9	2700

星期一
3/2-4/27

T2100A	TRX*	10:00-10:50	雅婷	9	2700
T2110A	TRX*	11:00-11:50	雅婷	9	2700
T2150A	TRX**	15:00-15:50	Jeff	9	2700
T2180B	TRX**	18:00-18:50	David	9	2700
T2190A	TRX***	19:00-19:50	Jerry	9	2700
T2190B	TRX***	19:00-19:50	David	9	2700
T2200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	9	2700
T2200B	TRX**	20:00-20:50	David	9	2700
T2210B	TRX*	21:00-21:50	David	9	2700

星期二
3/3-4/28

T3100A	TRX***	10:00-10:50	David	9	2700
T3110A	TRX*	11:00-11:50	David	9	2700
T3180A	TRX**	18:00-18:50	Tim	9	2700
T3183B	TRX*	18:30-19:20	Andrew	9	2700
T3190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	9	2700
T3193B	TRX**	19:30-20:20	豆花	9	2700
T3200A	TRX***	20:00-20:50	Jerry	9	2700
T3203B	TRX**	20:30-21:20	Jeremy	9	2700

星期三
3/4-4/29

T4100A	TRX**	10:00-10:50	Gill	8	2400
T4110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	8	2400
T4160A	TRX*	16:00-16:50	Jeremy	8	2400
T4180B	TRX*	18:00-18:50	Sean	8	2400
T4183A	TRX**	18:30-19:20	David	8	2400
T4193A	TRX***	19:30-20:20	David	8	2400
T4203A	TRX*	20:30-21:20	David	8	2400

星期四
3/5-4/30

T5110A	TRX**	11:00-11:50	Sean	7	2100
T5140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	7	2100
T5150A	TRX**	15:00-15:50	豆花	7	2100
T5190A	TRX**	19:00-19:50	David	7	2100
T5200A	TRX**	20:00-20:50	David	7	2100

星期五
3/6-4/24

T6090A	TRX**	09:00-09:50	Jerry	7	2100
T6100A	TRX*	10:00-10:50	David	7	2100
T6110A	TRX**	11:00-11:50	David	7	2100
T6140A	TRX*	14:00-14:50	Jerry	7	2100
T6150A	TRX***	15:00-15:50	Jerry	7	2100
T6190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	7	2100
T6190B	TRX*	19:00-19:50	David	7	2100
T6200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	7	2100
T6200B	TRX**	20:00-20:50	David	7	2100

星期六
3/7-4/25

T7110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	7	2100
T7130A	TRX*	13:00-13:50	Jerry	7	2100
T7140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	7	2100

星期日
3/8-4/26



109-2期課程 飛輪類課程 Indoor Cycling

★為難易度等級
滿分為3顆星

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
C1100	活力氣飛輪* (元氣加強)	10:00-10:50	涼子	9	1620
C1110	入門飛輪*	11:00-11:50	Max	9	1620
C1150	活力飛輪*	15:00-15:50	Gill	9	1620
C1180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	9	1620
C1190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	9	1620
C1200	樂活入門飛輪*	20:00-20:50	致豫	9	1620

星期一
3/2-4/27

C2100	跟著我給你馬甲線**	10:00-10:50	涼子	9	1620
C2110	入門飛輪*	11:00-11:50	Max	9	1620
C2180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	9	1620
C2190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	9	1620
C2200	騎出你的態度*	20:00-20:50	Sara	9	1620

星期二
3/3-4/28

C3090	早安晨之美**	09:00-09:50	William	9	1620
C3100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	9	1620
C3183	燃燒體脂肪**	18:30-19:20	William	9	1620
C3193	遠征武裝團***	19:30-20:20	William	9	1620
C3203	基礎飛輪*	20:30-21:20	涼子	9	1620

星期三
3/4-4/29

C4100	燃脂飛輪***	10:00-10:50	涼子	8	1440
C4110	基礎飛輪*	11:00-11:50	KJ	8	1440
C4190	東西進武裝***	19:00-19:50	Sara	8	1440
C4200	輕鬆騎乘*	20:00-20:50	Sara	8	1440

星期四
3/5-4/30

C5100	燃脂飛輪***	10:00-10:50	Max	7	1260
C5183	舒壓飛輪**	18:30-19:20	涼子	7	1260
C5193	放假前的騎乘*	19:30-20:20	Sara	7	1260

星期五
3/6-4/24

C6100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	7	1260
C6110	基礎飛輪*	11:00-11:50	KJ	7	1260
C6160	活力飛輪*	16:00-16:50	Jerry	7	1260

星期六
3/7-4/25



109-2期課程 劍道課程 Kendo

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
----	----	------	----	----	----

KE01	東洋劍道基礎班 (6歲以上)	15:00-17:00	李杰珉	7	2520
------	-------------------	-------------	-----	---	------

(劍道課程需額外購買道具配備共2560元)

星期六
3/7-4/25



109-2期課程 兒童類課程 Children

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
----	----	------	----	----	----

S2100A	創意積木潛能開發 (3-9歲)	10:00-10:50	漢堡	9	1620
S2110A	幼兒舞蹈律動 (3-6歲)	11:00-11:50	Pony	9	1620

星期二
3/3-4/28

S5110B	小小熱力客 (2.6-4.5歲) 教材費200元	11:00-11:50	Pucca	7	1260
--------	--------------------------------	-------------	-------	---	------

星期五
3/6-4/24

S6100B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	10:00-10:50	甄甄	7	1260
--------	-------------------	-------------	----	---	------

星期六
3/7-4/25

S6110B	幼兒律動(3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	7	1260
S6180B	創意積木潛能開發 (3-9歲)	18:00-18:50	漢堡	7	1260

球類 羽球

Badminton

課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
------	------	------	----	-------	------

兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00~20:00	3200/人	8堂/16hr	4人~8人
	每周三				
	每周四				
兒童 成人 假日初階團體班	每周六	10:00~12:00 14:00~16:00			
	每周日				
羽球精緻班	時間彈性 與教練協調好即可		1對1	10000/1人	10堂/10hr
			1對2	5500/1人	
			1對3	4000/1人	

羽球體驗課程					
羽球團體班	1堂	每周一	16:00~16:40	200/人	2~8人
		每周三	16:20~17:00		
羽球個人班	1堂	一堂課40分鐘與教練協調好即可		450/人	1~3人



109-2期課程 瑜珈類課程 Yoga

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
Y1083C	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	9	1440
Y1090B	曲線雕塑瑜珈	09:00-09:50	竹客	9	1440
Y1100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Mario	9	1440
Y1100C	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	9	1440
Y1150C	正位瑜珈	15:00-15:50	尹彤	9	1440
Y1183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	Grace	9	1440
Y1193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440

(進階班：需上過2期此課程)

Y1203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440
Y1203D	伸展瑜珈	20:30-21:20	Grace	9	1440
Y1210A	流動瑜珈	21:00-21:50	Mario	9	1440

星期一
3/5-4/27

Y2103C	極球雕塑	10:30-11:20	尹彤	9	1440
Y2150C	芭蕾舞線雕塑	15:00-15:50	曼琦	9	1440
Y2173C	彼拉提斯	17:30-18:20	Meixiu	9	1440
Y2183A	體雕瑜珈	18:30-19:20	小畢	9	1440
Y2183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440
Y2193A	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	9	1440
Y2193C	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	9	1440
Y2203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	9	1440

星期二
3/3-4/28

Y3090A	樂活極球 (自備或向老師購買)	09:00-09:50	Grace	9	1440
--------	--------------------	-------------	-------	---	------

Y3090C	彼拉提斯	09:30-10:20	Louis	9	1440
Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	9	1440
Y3103C	體雕瑜珈	10:30-11:20	小畢	9	1440
Y3130C	芭蕾舞線雕塑	13:00-13:50	曼琦	9	1440
Y3140C	體雕瑜珈	14:00-14:50	小畢	9	1440
Y3150C	體雕瑜珈	15:00-15:50	小畢	9	1440
Y3183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	采宇	9	1440
Y3193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	采宇	9	1440
Y3200A	核心馬甲	20:00-20:50	Louis	9	1440
Y3203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	9	1440

星期三
3/4-4/29

Y4090C	伸展瑜珈	09:00-09:50	Judy	8	1280
Y4100C	瑜珈提斯	10:00-10:50	Meixiu	8	1280
Y4103A	瑜珈提斯	10:30-11:20	小畢	8	1280
Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	8	1280
Y4150C	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	8	1280
Y4180D	伸展瑜珈	18:00-18:50	Melina(粵語)	8	1280
Y4183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	小畢	8	1280
Y4193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	8	1280

(進階班：需上過2期此課程)

Y4200A	雕塑瑜珈	20:00-20:50	Helen	8	1280
Y4203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	8	1280

Y5083C	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	7	1120
Y5183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	7	1120
Y5193A	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	7	1120
Y5193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	7	1120
Y5203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	7	1120

星期五
3/6-4/24

Y6100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	7	1120
Y6183A	流動瑜珈	18:30-19:20	Mario	7	1120
Y6190C	彼拉提斯	19:00-19:50	Meixiu	7	1120
Y6193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Mario	7	1120