

2021 第一屆凱格盃 羽球錦標賽

【6/26(六)・09:00-18:00】

— 台中區 —

男子雙打/女子雙打/混合雙打
網路表單免費報名只到5/31截止，
名額有限，額滿為止

【打卡送中心禮品，報課臨租再享優惠】

2021 第四屆 夏日增肌大作戰

維持體態也要搶大獎

✓報名就有參賽禮
✓各式報課再享優惠

詳細活動資訊 Coming Soon

05-06月游泳專業課程 MAY.-JUN. SWIM CLASS							
課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲 幼兒長訓班	SK01	10:30-11:30 17:30-18:30 18:30-19:30	一	5/3-6/28	8	2,800/人	3人
	SK02		二	5/4-6/29	9	3,150/人	
	SK03		三	5/5-6/30	9	3,150/人	
	SK04		四	5/6-6/24	8	2,800/人	
	SK05		五	5/7-6/25	8	2,800/人	
7-15歲 兒童長訓班	SY01	10:30-11:30 18:30-19:30 19:30-20:30	一	5/3-6/28	8	2,400/人	4人
	SY02		二	5/4-6/29	9	2,700/人	
	SY03		三	5/5-6/30	9	2,700/人	
	SY04		四	5/6-6/24	8	2,400/人	
	SY05		五	5/7-6/25	8	2,400/人	
15歲以上 成人長訓班	SX01	07:00-08:00 10:30-11:30 18:30-19:30 19:30-20:30	一	5/3-6/28	8	2,560/人	4人
	SX02		二	5/4-6/29	9	2,880/人	
	SX04		四	5/6-6/24	8	2,880/人	
	SX05		五	5/7-6/25	8	2,560/人	
課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲 幼兒假日班	SK06	10:30-11:30 14:30-15:30	六	5/1-6/26	8	2,800/人	3人
	SK07		日	5/2-6/27	8	2,800/人	
7-15歲 兒童假日班	SY06	10:30-11:30 14:30-15:30	六	5/1-6/26	8	2,400/人	4人
	SY07		日	5/2-6/27	8	2,400/人	
15歲以上 成人假日班	SX06	10:30-11:30 14:30-15:30	六	5/1-6/26	8	2,560/人	4人
	SX07		日	5/2-6/27	8	2,560/人	
女性專班	SW20	19:00-20:00	三	5/5-5/26	4	1,300/人	4人
				6/2-6/30	5	1,625/人	

【停課日期】端午節連假：6/12(六)-6/14(一)

2021 夏令營

超級早鳥優惠

5/1 熱烈開放報名中
憑兒童節活動當日事前預約證明聯再獲小禮品

FUN學 玩水趣

每週 5/5-6/30 13:00-17:30

課程內容

- 水域自救
- 立式划槳
- 浮潛自由潛水
- 水肺潛水
- 游泳
- 課後輔導

游泳專業教練 SWIM COACH

游泳精緻班 *20堂30堂詳細課程資訊詳情請洽分機601或B2泳池櫃檯

課程名稱	年齡	上課時間	費用	堂數
1v1精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內完成課程)	12,000元/人	10堂
1v2精緻班			7,000元/人	
1v3精緻班			6,000元/人	
1v4精緻班			5,000元/人	
1v1單堂個別指導1,200元				

*相關證照經本中心核准之系統:
自由潛水核准系統(AIDA/ RAID/ SSI/ PADI/ CMAS/ SNSI/ Molchavos/ SDI/ PFI/ WSF/ DIWA)
水肺潛水核准系統(PADI/ ADS/ SDI/ SSI/ NAUI/ CMAS/ SNSI/ ADIP)
若您的證照，不符以上之系統核發，可來電詢問！04-2235-6555分機601
預約進場及使用規範詳情請至官網

自由潛水 Free Diving

\$250/人
使用時間2小時

水肺潛水 Scuba Diving

\$300/人
使用時間2小時

寶貝龍兒童運動館 兒童體操能幫助什麼？

體操是全身性的運動，可訓練全身大小肌肉，除了增強體能、肌耐力、柔軟度更有助於提升孩童正面情緒、強化學習記憶力。

收費標準

試上：250元/50分鐘(預約制)
單堂：600元(預約制)
會員費：400元
更多會員相關課程優惠歡迎臨櫃詢問
或來電洽詢04-22356555#207

5大學習項目 讓孩子贏在起跑點！

- 跳箱**：這是個非常具有挑戰性的項目，在活動中可訓練反應力、肌力、肌耐力、爆發力，更能藉由完成困難動作增強孩子的自信心，目前已列入國小體育課程。
- 地板**：藉由跑、跳、撐、翻、滾、倒立等動作來刺激孩童的肢體發展，並加強身體概念增強動作技能，提升柔軟度、肌耐力、協調性。
- 平衡木**：訓練過程中可提升孩子的專注力、協調性、平衡感，並改善重力不安全感(懼高症)。
- 單槓**：藉由擺、振、鉤、環、踢、蹬等動作，加強手指握力，手臂推拉力更能提升肌耐力與協調性並在活動中給予大量的前庭刺激，且能改善駝背習慣。
- 彈簧床**：孩子最愛的彈簧床，藉由彈跳、伸、屈、轉等動作提升肌力、協調性並在活動中增強刺激前庭功能，發展空間平衡感，更能增強核心肌群與拉伸關節，刺激生長板幫助孩子長高。

營業時間/06:00-22:00
04-2235-6555
臺中市北區崇德路1段55號

3F 體適能中心

全票/ 50元/時
身體組成分析 200元/次
未滿16歲禁止進入
北區里民單次入場9折

公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
*為維護本中心權益未經同意(寒、暑假 下午暫停) 禁止進行私人教學

RF 射箭場

啟蒙 射箭場

平日/14:00-22:00
假日/10:00-22:00
04-2231-1608

FB粉專

2F 寶貝龍兒童運動館

10:00-20:00
04-2235-6555#207

FB粉專

1F 球館

尖峰時段 平18:00-22:00
離峰時段 06:00-18:00
尖峰時段 假12:00-22:00
離峰時段 06:00-12:00
公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒、暑假 下午暫停)

綜合球場

尖峰時段/ 1,500元/時/面
離峰時段/ 1,000元/時/面
500元/時/半場

籃球租借 50元/顆

羽球場

尖峰時段/ 350元/時/面
離峰時段/ 280元/時/面

羽球拍租借 50元/支

桌球場

90元/時/桌

桌球(1拍1球)租借 30元/組

B2 訓練池

清場時段週一至週五
10:00-10:30
16:30-17:00
公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒、暑假 下午暫停)

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55歲以上長者)
兒童票/ 30元/次
(六歲以下，三歲以下兒童免費)
北區里民單次入場9折優惠

*清場時段 水療池/烤箱/蒸氣室停止運作清潔維護
*訓練池及兒童池全時段不清場
*週六及週日全時段不清場

自潛門票/ 250元/2小時/人
水肺門票/ 300元/2小時/人

一起潛水

12:00-21:00
04-2235-6555#604
0939-955-353

FB粉專

DRAGON BOAT FESTIVAL 五月五端午

110-3期 05-06月 5/1-6/30

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

官網 粉專 IG Youtube LINE

各式票卡

泳樂月卡

1,500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

健身月卡

1,000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

泳樂季卡

3,500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

健身季卡

3,000元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健季卡

4,500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

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

臺中市北區國民運動中心
SILVER MEMBER

各式票券

課程體驗券

2,000元/10張/本(無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於課務組課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補100元
凡使用體驗課程券者，請於課前預約。

優惠券

2,100元/30張/本
※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)
※優惠券為整本販售，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

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

體適能專業教練

FITNESS COACH



私人教練課程

課程名稱	堂數	上課方式	相關資訊
個人健身指導 1v1	12堂	與教練排定上課時段 (12堂84天內完成課程) (24堂168天內完成課程) (36堂252天內完成課程)	詳細內容請洽詢 分機301或3F體適能櫃台
	24堂		
	36堂		
個人健身指導 1v2	12堂		
	24堂		

課程堂數總覽

06/12(六)-06/14(一)端午節連假停課

星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
一	二	三	四	五	六	日
05/03 06/28 共8堂	05/04 06/29 共9堂	05/05 06/30 共9堂	05/06 06/24 共8堂	05/07 06/25 共8堂	05/01 06/26 共8堂	05/02 06/27 共8堂

其他課程

空中瑜珈/劍道課程/兒童課程/飛霆程式課程

空中瑜珈AERIAL YOGA

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
AY1100	空中瑜珈	(一)1000-1050	采宇	8	3,200
AY2100	空中瑜珈(初階飛翔)	(二)1000-1050	Meixiu	9	3,600
AY2150	空中瑜珈	(二)1500-1550	Joanne	9	3,600
AY2180	空中瑜珈	(二)1800-1850	小民	9	3,600
AY2190	空中瑜珈	(二)1900-1950	巧克力	9	3,600
AY3093	空中瑜珈(低空飛翔)	(三)0930-1020	Meixiu	9	3,600
AY3110	空中飛舞	(三)1100-1150	Sofie	9	3,600
AY3120	空中肌力	(三)1200-1250	Sofie	9	3,600
AY4100	空中瑜珈	(四)1000-1050	Jeremy	8	3,200
AY4150	空中瑜珈	(四)1500-1550	Jeremy	8	3,200
AY4160	空中瑜珈	(四)1600-1650	Joanne	8	3,200
AY5160	空中芭蕾舞	(五)1600-1650	Sandy	8	3,200
AY5203	空中瑜珈(初階飛翔)	(五)2030-2120	Meixiu	8	3,200
AY6200	空中瑜珈	(六)2000-2050	Neeky	8	3,200

劍道課程KENDO

KE01	東洋劍道基礎班(6歲以上)	(六)18:00-20:00	李杰珉	8	2,880
劍道課程需額外購買道具配備共2,560元					

兒童課程

S2110B	幼兒舞蹈律動(3-6歲)	(二)11:00-11:50	Pony	9	1,620
S3133B	創意積木潛能開發(3-9歲)	(三)13:30-14:20	漢堡	9	1,620
S6100B	兒童MV舞蹈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	甄甄	8	1,440
S6100C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)10:00-10:50	小雲	8	1,440
S6110B	幼兒律動(3-6歲)	(六)11:00-11:50	甄甄	8	1,440
S6110C	兒童瑜珈(6-12歲)	(六)11:00-11:50	小雲	8	1,440
S6183B	創意積木潛能開發(3-9歲)	(六)18:30-19:20	漢堡	8	1,440

飛霆程式課程(5人開班8人滿班)

FT01A	邏輯桌遊(6-8歲)	(一)17:00-18:30	Jay	8	4,000
FT02A	Scatch入門班(9-10歲) *需自備筆電	(二)17:00-18:30	Jay	12	9,600
FT11A	邏輯桌遊(6-8歲)	(三)17:00-18:30	Sean	8	4,000
FT03A	程式邏輯建構入門班(8-9歲) *需自備筆電	(五)17:00-18:30	Sean	8	5,600

TRX課程

Total body Resistance eXercise

*TRX是Total Resistance Exercise的縮寫，即「全身抗阻力鍛鍊」的意思，然而健身界稱其為「懸掛訓練系統」TRX懸掛健身系統可以幫助訓練者完成幾乎全身肌肉的訓練，提高力量、柔軟性和核心穩定性。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
T1100A	TRX*	(一)10:00-10:50	豆花	8	2,400
T1183A	TRX*	(一)18:30-19:20	豆花	8	2,400
T1190B	TRX**	(一)19:00-19:50	David	8	2,400
T1193A	TRX*	(一)19:30-20:20	Jeremy	8	2,400
T1200B	TRX**	(一)20:00-20:50	David	8	2,400
T1203A	TRX*	(一)20:30-21:20	Jeremy	8	2,400
T2100A	TRX*	(二)10:00-10:50	雅婷	9	2,700
T2180A	TRX*	(二)18:00-18:50	Sara	9	2,700
T2190A	TRX**	(二)19:00-19:50	Jerry	9	2,700
T2200A	TRX*	(二)20:00-20:50	Jerry	9	2,700
T3180A	TRX*	(三)18:00-18:50	傑瑞	9	2,700
T3183B	TRX*	(三)18:30-19:20	豆花	9	2,700
T3193A	TRX**	(三)19:30-20:20	Jerry	9	2,700
T3193B	TRX**	(三)19:30-20:20	豆花	9	2,700
T3203A	TRX**	(三)20:30-21:20	Jerry	9	2,700
T4110A	TRX*	(四)11:00-11:50	Jeremy	8	2,400
T4180A	TRX*	(四)18:00-18:50	Sean (Summer代課)	8	2,400
T4183B	TRX**	(四)18:30-19:20	David	8	2,400
T4190A	TRX*	(四)19:00-19:50	Summer	8	2,400
T4193B	TRX**	(四)19:30-20:20	David	8	2,400
T4200A	TRX*	(四)20:00-20:50	Summer	8	2,400
T4203B	TRX*	(四)20:30-21:20	David	8	2,400
T5190A	TRX**	(五)19:00-19:50	David	8	2,400
T6090A	TRX*	(六)09:00-09:50	Jerry	8	2,400
T6100A	TRX*	(六)10:00-10:50	David	8	2,400
T6110A	TRX**	(六)11:00-11:50	David	8	2,400
T6140A	TRX*	(六)14:00-14:50	Jerry	8	2,400
T6150A	TRX***	(六)15:00-15:50	Jerry	8	2,400
T6200A	TRX*	(六)20:00-20:50	Jerry	8	2,400
T7110A	TRX*	(日)11:00-11:50	豆花	8	2,400
T7130A	TRX*	(日)13:00-13:50	Jerry	8	2,400
T7140A	TRX*	(日)14:00-14:50	豆花	8	2,400



飛輪課程

SPINNING BIKE

*飛輪有氧是結合坐姿、站姿、速度快、速度慢、輕阻力以及重阻力來改變運動強度的自行車基本動作，並結合音樂設計出既安全性且可以訓練個人肌耐力，更可以透過大量燃 燒體脂肪達到減重效果的團體運動課程。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C1100	基礎入門飛輪*	(一)10:00-10:50	涼子	8	1,600
C1180	基礎飛輪*	(一)18:00-18:50	Tim	8	1,600
C1190	燃脂瘦身飛輪***	(一)19:00-19:50	Tim	8	1,600
C1200	騎你的人生**	(一)20:00-20:50	Sara	8	1,600
C2090	基礎飛輪*	(二)09:00-09:50	Jum	9	1,800
C2180	基礎飛輪**	(二)18:00-18:50	Tim	9	1,800
C2190	燃脂瘦身飛輪***	(二)19:00-19:50	Tim	9	1,800
C2200	騎出你的態度*	(二)20:00-20:50	Sara	9	1,800

有氧課程

AEROBIC CLASS

“需自備乾淨運動鞋”

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
A1100B	核心燃脂有氧	(一)10:00-10:50	Pony	8	1,280
A1111B	拳擊有氧	(一)11:10-11:50	Gill	8	1,280
A1150B	ZUMBA	(一)15:00-15:50	Hank	8	1,280
A1150D	鼓棒有氧	(一)15:00-15:50	Michael	8	1,280
A1170B	IPARTY	(一)17:00-17:50	捏捏	8	1,280
A1190B	紓壓拳擊-SKBC(中高強度)	(一)19:00-19:50	S	8	1,280
A1193C	韓國流行MV舞蹈	(一)19:30-20:20	Grace	8	1,280
A1203D	ZUMBA	(一)20:30-21:20	Hank	8	1,280
A2100C	熱舞MV	(二)10:00-10:50	Helen	9	1,440
A2100B	紓壓拳擊-SKBC(中高強度)	(二)10:00-10:50	S	9	1,440
A2100D	基礎有氧雕塑	(二)10:00-10:50	Pony	9	1,440
A2110D	ZUMBA	(二)11:00-11:50	雅婷	9	1,440
A2130B	IPARTY	(二)13:00-13:50	Sunnie	9	1,440
A2140B	IWALK	(二)14:00-14:50	Sunnie	9	1,440
A2150B	IPARTY	(二)15:00-15:50	Sunnie	9	1,440
A2173B	燃脂TABATA	(二)17:30-18:20	Pony	9	1,440
A2183B	有氧雕塑	(二)18:30-19:20	Pony	9	1,440
A2190D	體態瘦身有氧	(二)19:00-19:50	甄甄	9	1,440
A2193B	核心燃脂有氧	(二)19:30-20:20	Pony	9	1,440
A2200D	燃脂肌力雕塑	(二)20:00-20:50	Tim	9	1,440
A3150B	鼓棒有氧	(三)15:00-15:50	Michael	9	1,440
A3180B	燃脂肌力雕塑	(三)18:00-18:50	Tim	9	1,440
A3190B	紓壓拳擊-SKBC(中高強度)	(三)19:00-19:50	S	9	1,440
A3190D	ZUMBA	(三)19:00-19:50	Melina(妙妙)	9	1,440
A3200B	紓壓拳擊-SKBC(初階班)	(三)20:00-20:50	S	9	1,440
A3200D	ZUMBA	(三)20:00-20:50	Melina(妙妙)	9	1,440
A4093B	有氧間歇運動	(四)09:30-10:20	宣儀	8	1,280
A4110B	紓壓拳擊-SKBC(初階班)	(四)11:00-11:50	S	8	1,280
A4120B	iWALK塑身健走有氧	(四)12:00-12:50	Sunnie	8	1,280
A4133B	紓壓拳擊-SKBC(中高強度)	(四)13:30-14:20	S	8	1,280
A4150B	徒手肌力雕塑	(四)15:00-15:50	小雲	8	1,280
A4183B	紓壓拳擊-SKBC(中高強度)	(四)18:30-19:20	S	8	1,280
A4190C	ZUMBA	(四)19:00-19:50	侯喻惠	8	1,280
A4190D	熱舞MV	(四)19:00-19:50	Helen	8	1,280
A4193B	紓壓熱舞有氧	(四)19:30-20:20	建銘	8	1,280
A4200D	燃脂TABATA	(四)20:00-20:50	Pony	8	1,280
A4203B	IPARTY	(四)20:30-21:20	捏捏	8	1,280
A5095D	ZUMBA	(五)09:55-10:45	Melina(妙妙)	8	1,280
A5150B	IPARTY	(五)15:00-15:50	捏捏	8	1,280
A5180B	雕塑有氧	(五)18:00-18:50	竹容	8	1,280
A5193B	ZUMBA	(五)19:30-20:20	甄甄	8	1,280
A6100D	燃脂TABATA	(六)10:00-10:50	Pony	8	1,280
A6110B	蜜臀雕塑	(六)11:00-11:50	小雲	8	1,280
A6180D	IPARTY 有氧	(六)18:00-18:50	Neeky	8	1,280
A6190B	STRONG by Zumba	(六)19:00-19:50	Jerry	8	1,280
A6190D	韓風MV	(六)19:00-19:50	Neeky	8	1,280
A7153B	ZUMBA	(日)15:30-16:20	Hank	8	1,280



歡迎單堂體驗，請提前1天預約
有氧、瑜珈、飛輪課程 250元/堂
TRX課程 350元/堂 空中瑜珈課程 450元/堂

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
C3090	早安晨之美(1.5*)	(三)09:00-09:50	William	9	1,800
C3100	基礎飛輪*	(三)10:00-10:50	KJ	9	1,800
C3183	燃燒體脂肪**	(三)18:30-19:20	William	9	1,800
C3193	挑戰自我***	(三)19:30-20:20	William	9	1,800
C4100	基礎飛輪*	(四)10:00-10:50	Max	8	1,600
C4190	耐力燃脂飛輪**	(四)19:00-19:50	Sara	8	1,600
C4200	輕鬆騎乘*	(四)20:00-20:50	Sara	8	1,600
C5100	基礎飛輪*	(五)10:00-10:50	Max	8	1,600
C5193	放假前的騎乘*	(五)19:30-20:20	Sara	8	1,600
C6100	基礎飛輪*	(六)10:00-10:50	KJ	8	1,600
C6160	活力飛輪*	(六)16:00-16:50	Jerry	8	1,600

瑜珈課程

YOGA CLASS

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
Y1100A	彼拉提斯	(一)10:00-10:50	Meixiu	8	1,280
Y1110A	彼拉提斯	(一)11:00-11:50	Max	8	1,280
Y1150A	正位瑜珈	(一)15:00-15:50	尹彤	8	1,280
Y1183C	伸展瑜珈	(一)18:30-19:20	Grace	8	1,280
Y1193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(一)19:30-20:20	小畢	8	1,280
Y1203A	瑜珈提斯	(一)20:30-21:20	小畢	8	1,280
Y1203C	伸展瑜珈	(一)20:30-21:20	Grace	8	1,280
Y2090A	基礎瑜珈	(二)09:00-09:50	Helen	9	1,440
Y2100A	彼拉提斯	(二)10:00-10:50	Max	9	1,440
Y2150C	彼拉提斯	(二)15:00-15:50	Max	9	1,440
Y2183A	體雕瑜珈	(二)18:30-19:20	小畢	9	1,440
Y2183C	瑜珈提斯	(二)18:30-19:20	Meixiu	9	1,440
Y2193A	體雕瑜珈	(二)19:30-20:20	小畢	9	1,440
Y2193C	彼拉提斯	(二)19:30-20:20	Meixiu	9	1,440
Y2203A	體雕瑜珈(進階班：限上過兩次此課程)	(二)20:30-21:20	小畢	9	1,440
Y2203C	正位瑜珈	(二)20:30-21:20	尹彤	9	1,440
Y3100A	伸展瑜珈	(三)10:00-10:50	Grace	9	1,440
Y3103C	瑜珈提斯	(三)10:30-11:20	Japa	9	1,440
Y3110A	樂活極球	(三)11:00-11:50	Grace	9	1,440
Y3173A	活力伸展&滾筒按摩(需自備滾筒)	(三)17:30-18:20	Gill	9	1,440
Y3183A	彼拉提斯	(三)18:30-19:20	Jum	9	1,440
Y3183C	伸展瑜珈	(三)18:30-19:20	采宇	9	1,440
Y3193A	慢悠悠舒心瑜珈	(三)19:30-20:20	青青	9	1,440
Y3193C	伸展瑜珈	(三)19:30-20:20	采宇	9	1,440
Y3203A	彼拉提斯	(三)20:30-21:20	Meixiu	9	1,440
Y3203C	瑜珈提斯	(三)20:30-21:20	采宇	9	1,440
Y4100A	瑜珈提斯	(四)10:00-10:50	Meixiu	8	1,280
Y4103C	筋膜伸展(需自備筋膜球)	(四)10:30-11:20	宣儀	8	1,280
Y4110A	彼拉提斯	(四)11:00-11:50	Meixiu	8	1,280
Y4150A	彼拉提斯	(四)15:00-15:50	Meixiu	8	1,280
Y4160A	瑜珈提斯	(四)16:00-16:50	小霽	8	1,280
Y4183A	瑜珈提斯	(四)18:30-19:20	小畢	8	1,280
Y4193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(四)19:30-20:20	小畢	8	1,280
Y4200C	雕塑瑜珈	(四)20:00-20:50	Helen	8	1,280
Y4203A	瑜珈提斯	(四)20:30-21:20	小畢	8	1,280
Y5100A	經絡瑜珈	(五)10:00-10:50	小霽	8	1,280
Y5100C	瑜珈提斯	(五)10:00-10:50	Japa	8	1,280
Y5110C	體態雕塑瑜珈	(五)11:00-11:50	Japa	8	1,280
Y5150A	彼拉提斯	(五)15:00-15:50	Max	8	1,280
Y5183A	瑜珈提斯	(五)18:30-19:20	Meixiu	8	1,280
Y5190C	伸展瑜珈	(五)19:00-19:50	Hebe	8	1,280
Y5193A	伸展瑜珈	(五)19:30-20:20	Meixiu	8	1,280
Y5200C	正位瑜珈	(五)20:00-20:50	Hebe	8	1,280
Y5203A	體雕瑜珈	(五)20:30-21:20	小畢	8	1,280
Y6100A	體雕瑜珈	(六)10:00-10:50	小畢	8	1,280
Y6110A	體雕瑜珈	(六)11:00-11:50	小畢	8	1,280
Y6110C	彼拉提斯核心	(六)11:00-11:50	曼琦	8	1,280
Y6120C	哈達瑜珈	(六)12:00-12:50	曼琦	8	1,280
Y7100A	早安活力瑜珈	(日)10:00-10:50	Sonia	8	1,280
Y7110A	療癒瑜珈	(日)11:00-11:50	Sonia	8	1,280