

Mon Day

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
Y1083A	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	A教室	Meixiu	2019/5/6
Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	A教室	Meixiu	2019/5/6
T1130A	TRX	13:00-13:50	1FTRX	David	2019/5/6
A1140B	ZUMBA	14:00-14:50	B教室	Kathy	2019/5/6
Y1150A	正位瑜珈	15:00-15:50	A教室	尹彤	2019/5/6
A1180B	FIGHT DO極限戰鬥	18:00-18:50	B教室	Jump	2019/5/6
C1180	基礎飛輪	18:00-18:50	飛輪教室	Tim	2019/5/6
T1180B	TRX	18:00-18:50	B1FTRX	郝婷	2019/5/6
A1183A	D.M.Y	18:30-19:20	D教室 R樓	Julie	2019/5/6
A1183D	無菜單課程	18:30-19:20	A教室	Grace	2019/5/6
T1183A	TRX	18:30-19:20	1FTRX	豆花	2019/5/6
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S	2019/5/6
C1190	燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Tim	2019/5/6
T1190B	TRX	19:00-19:50	B1TRX	David	2019/5/6
Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢	2019/5/6
Y1193D	樂活極球	19:30-20:20	D教室 R樓	Grace	2019/5/6
T1193A	TRX	19:30-20:20	1FTRX	Andrew	2019/5/6
A1200B	ZUMBA	20:00-20:50	B教室	仔仔	2019/5/6
C1200	樂活入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	致豫	2019/5/6
T1200B	TRX	20:00-20:50	B1TRX	David	2019/5/6
T1203B	TRX	20:30-21:20	1FTRX	Jeremy	2019/5/6
Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢	2019/5/6
Y1203D	伸展瑜珈	20:30-21:20	D教室 R樓	Grace	2019/5/6

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
A2100B	紓壓拳擊(中高強度)	10:00-10:50	B教室	S	2019/5/7
T2100A	TRX	10:00-10:50	1FTRX	雅婷	2019/5/7
A2110D	拉丁燃脂ZUMBA	11:00-11:50	B教室	Kathy	2019/5/7
Y2103A	漂亮塑身訓練	10:30-11:20	A教室	尹彤	2019/5/7
C2180	基礎飛輪	18:00-18:50	飛輪教室	Tim	2019/5/7
A2183B	基礎有氧雕塑	18:30-19:20	B教室	Pony	2019/5/7
Y2183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	A教室	Meixiu	2019/5/7
T2183B	TRX	18:30-19:20	1FTRX	David	2019/5/7
A2190D	體態瘦身有氧	19:00-19:50	D教室 R樓	甄甄	2019/5/7
C2190	燃脂瘦身飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Tim	2019/5/7
T2190A	TRX	19:00-19:50	B1TRX	郝婷	2019/5/7
Y2193A	彼拉提斯	19:30-20:20	B教室	Meixiu	2019/5/7
T2193B	TRX	19:30-20:20	1FTRX	David	2019/5/7
Y2193B	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢	2019/5/7
A2200D	燃脂肌力雕塑有氧	20:00-20:50	D教室 R樓	Tim	2019/5/7
C2200	活力入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	Sara	2019/5/7
T2200A	TRX	20:00-20:50	B1TRX	郝婷	2019/5/7
Y2203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢	2019/5/7
T2203A	TRX	20:30-21:20	1FTRX	David	2019/5/7

Tues Day

Wednes Day

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
A3090A	曲線雕塑有氧	09:00-09:50	B教室	Grace	2019/5/8
C3100	基礎飛輪	10:00-10:50	飛輪教室	KJ	2019/5/8
S3100B	幼兒律動(3-6歲)	10:00-10:50	B教室	Melina(黃妙)	2019/5/8
T3100A	TRX	10:00-10:50	1FTRX	David	2019/5/8
Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Grace	2019/5/8
C3180	瘦身飛輪	18:00-18:50	飛輪教室	William	2019/5/8
T3180B	TRX	18:00-18:50	B1FTRX	旭恩	2019/5/8
A3183A	舒適伸展	18:30-19:20	A教室	Gill	2019/5/8
T3183A	TRX	18:30-19:20	1FTRX	Andrew	2019/5/8
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S	2019/5/8

Thurs Day	A3190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2019/5/8
	C3190	熱量消耗飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	William	2019/5/8
	T3190B	TRX	19:00-19:50	B1F TRX	旭恩	2019/5/8
	T3193A	TRX	19:30-20:20	1F TRX	Jerry	2019/5/8
	Y3193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	A教室	采宇	2019/5/8
	A3200B	紓壓拳擊(中高強度)	20:00-20:50	B教室	S	2019/5/8
	A3200D	iPARTY	20:00-20:50	D教室 R樓	程程	2019/5/8
	T3200B	TRX	20:00-20:50	B1F TRX	豆花	2019/5/8
	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	采宇	2019/5/8
Thurs Day	課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
	A4100B	有氧間歇運動	10:00-10:50	B教室	宣儀	2019/5/9
	T4100A	TRX	10:00-10:50	1FTRX	Gill	2019/5/9
	T4110A	TRX	11:00-11:50	1FTRX	豆花	2019/5/9
	Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	A教室	Meixiu	2019/5/9
	A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	13:30-14:20	B教室	S	2019/5/9
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	A教室	Meixiu	2019/5/9
	Y4180D	經絡伸展瑜珈	18:00-18:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2019/5/9
	A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	18:30-19:20	B教室	S	2019/5/9
	Y4183A	彼拉提斯	18:30-19:20	A教室	Meixiu	2019/5/9
	A4190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2019/5/9
	C4190	活力燃脂飛輪	19:00-19:50	飛輪教室	Sara	2019/5/9
	T4190B	TRX	19:00-19:50	B1TRX	旭恩	2019/5/9
	T4193A	TRX	19:30-20:20	1FTRX	David	2019/5/9
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢	2019/5/9
	A4200D	肌力有氧	20:00-20:50	D教室 R樓	建鏞	2019/5/9
	C4200	活力入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	Sara	2019/5/9
	T4200B	TRX	20:00-20:50	B1TRX	旭恩	2019/5/9
	T4203A	TRX	20:30-21:20	1FTRX	David	2019/5/9
	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢	2019/5/9
Fri Day	課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
	Y5083A	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	A教室	Meixiu	2019/5/10
	Y5093A	瑜珈提斯	09:30-10:20	A教室	Meixiu	2019/5/10
	T5091A	TRX	09:10-10:00	1FTRX	小倩	2019/5/10
	S5110B	小小熱力客(2.4-4.6Y)	11:00-11:50	B教室	Pucca	2019/5/10
	C5110	熱量消耗飛輪	11:00-11:50	飛輪教室	William	2019/5/10
	Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	A教室	尹彤	2019/5/10
	A5190D	FIGHT DO極限戰鬥	19:00-19:50	D教室 R樓	Michael	2019/5/10
	T5190A	TRX	19:00-19:50	1FTRX	David	2019/5/10
	A5193B	ZUMBA	19:30-20:20	B教室	甄甄	2019/5/10
	C5193	活力入門飛輪	19:30-20:20	飛輪教室	Sara	2019/5/10
	Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	A教室	Meixiu	2019/5/10
	Y5193B	瑜珈提斯	19:30-20:20	B1 TRX	小畢	2019/5/10
T5200A	TRX	20:00-20:50	1FTRX	David	2019/5/10	
Satur Day	課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
	A6100D	TABATA曲線雕塑	10:00-10:50	B1 TRX	豆花	2019/5/11
	S6100B	兒童MV舞蹈(6-12歲)	10:00-10:50	B教室	甄甄	2019/5/11
	Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Meixiu	2019/5/11
	S6110B	幼兒律動	11:00-11:50	B教室	甄甄	2019/5/11
	T6110A	TRX	11:00-11:50	1FTRX	David	2019/5/11
	Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	A教室	Meixiu	2019/5/11
T6150A	TRX	15:00-15:50	1FTRX	Jerry	2019/5/11	
Sunday	課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
	T7110A	TRX	11:00-11:50	1FTRX	豆花	2019/5/12
T7140A	TRX	14:00-14:50	1FTRX	豆花	2019/5/12	