

# 星期一

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
Y1083C	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	A教室	Meixiu	2020/3/2
A1100B	魅力拉丁有氧	10:00-10:50	B教室	竹容	2020/3/2
T1100A	TRX**	10:00-10:50	1F TRX	豆花	2020/3/2
T1110A	TRX**	11:00-11:50	1F TRX	豆花	2020/3/2
Y1150C	正位瑜珈	15:00-15:50	A教室	尹彤	2020/3/2
A1180D	Fight Do	18:00-18:50	B教室	Jump	2020/3/2
T1183A	TRX*	18:30-19:20	1F TRX	豆花	2020/3/2
Y1183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	A教室	Grace	2020/3/2
C1190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	飛輪教室	Tim	2020/3/2
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S	2020/3/2
Y1193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢	2020/3/2
A1200A	快樂燃脂訓練	20:00-20:50	C教室	馬修	2020/3/2
C1200	樂活入門飛輪**	20:00-20:50	飛輪教室	致豫	2020/3/2
T1200B	TRX**	20:00-20:50	B1TRX	David	2020/3/2
A1200B	Zumba	20:10-21:00	B教室	仔仔	2020/3/2
T1203A	TRX*	20:30-21:20	1F TRX	Jeremy	2020/3/2
Y1203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢	2020/3/2

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	10:00-10:50	B教室	S	2020/3/3
T2100A	TRX*	10:00-10:50	1F TRX	雅婷	2020/3/3
Y2103C	極球雕塑	10:30-11:20	A教室	尹彤	2020/3/3
AA007	樂齡體智能	14:00-16:00	D教室 R樓	Anna	2020/3/3
C2180	基礎飛輪**	18:00-18:50	飛輪教室	Tim	2020/3/3
A2183B	基礎有氧雕塑	18:30-19:20	B教室	Pony	2020/3/3
Y2183A	體雕瑜珈	18:30-19:20	A教室	小畢	2020/3/3
Y2183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	C教室	Meixiu	2020/3/3
A2190D	體態瘦身有氧	19:00-19:50	D教室 R樓	Apple(代課)	2020/3/3
C2190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	飛輪教室	Tim	2020/3/3
T2190A	TRX**	19:00-19:50	1F TRX	Jerry	2020/3/3
T2190B	TRX***	19:00-19:50	B1 TRX	David	2020/3/3
A2193B	核心燃脂有氧	19:30-20:20	B教室	Pony	2020/3/3
Y2193C	彼拉提斯	19:30-20:20	C教室	Meixiu	2020/3/3
A2200D	燃脂肌力雕塑	20:00-20:50	D教室 R樓	Tim	2020/3/3
C2200	騎出你的態度*	20:00-20:50	飛輪教室	Sara	2020/3/3
T2200B	TRX**	20:00-20:50	B1 TRX	David	2020/3/3
Y2203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	A教室	小畢	2020/3/3

# 星期一

—  
—

# 星期三

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
C3090	早安晨之美(1.5*)	09:00-09:50	飛輪教室	William	2020/3/4
Y3100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Grace	2020/3/4
A3183A	舒活伸展OXIGENO	18:30-19:20	C教室	Gill	2020/3/4
C3183	燃燒體脂肪**	18:30-19:20	飛輪教室	William	2020/3/4
T3183B	TRX*	18:30-19:20	B1F TRX	Andrew	2020/3/4
Y3183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	A教室	采宇	2020/3/4
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S	2020/3/4
A3190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2020/3/4
T3190A	TRX**	19:00-19:50	1F TRX	Jerry	2020/3/4
C3193	遠征武環團***	19:30-20:20	飛輪教室	William	2020/3/4
T3193B	TRX**	19:30-20:20	B1F TRX	豆花	2020/3/4
Y3193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	A教室	采宇	2020/3/4
T3200A	TRX***	20:00-20:50	1F TRX	Jerry	2020/3/4
A3200B	紓壓拳擊(初階)	20:00-20:50	B教室	S	2020/3/4
A3200D	ZUMBA	20:00-20:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2020/3/4
T3203B	TRX**	20:30-21:20	B1F TRX	Jeremy	2020/3/4
Y3203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	采宇	2020/3/4



# 星期四

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	2020/3/5
Y4100C	瑜珈提斯	10:00-10:50	A教室	Meixiu	2020/3/5
Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	A教室	Meixiu	2020/3/5
A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	13:30-14:20	B教室	S	2020/3/5
Y4150C	彼拉提斯	15:00-15:50	A教室	Meixiu	2020/3/5
T4180B	TRX*	18:00-18:50	B1F TRX	Sean	2020/3/5
Y4180D	伸展瑜珈	18:00-18:50	D教室	Judy	2020/3/5
A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	18:30-19:20	B教室	S	2020/3/5
T4183A	TRX**	18:30-19:20	1F TRX	David	2020/3/5
Y4183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	A教室	小畢	2020/3/5
A4190A	熱舞MV	19:00-19:50	C教室	Helen	2020/3/5
A4190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室	侯喻惠	2020/3/5
C4190	東西進武巔***	19:00-19:50	飛輪教室	Sara	2020/3/5
A4193B	曲線肌力有氧	19:30-20:20	B教室	建銘	2020/3/5
T4193A	TRX***	19:30-20:20	1F TRX	David	2020/3/5
Y4193C	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢	2020/3/5
C4200	活力入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	Sara	2020/3/5
T4203A	TRX*	20:30-21:20	1F TRX	David	2020/3/5
Y4203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢	2020/3/5

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師	開課日期
Y5083C	早安舒緩瑜珈	0830-0920	A教室	Meixiu	2020/3/6
A5095D	ZUMBA	09:55-10:45	D教室 R樓	Melina(妙妙)	2020/3/6
T5150A	TRX**	1500-1550	1F TRX	豆花	2020/3/6
A5180B	雕塑有氧	1800-1850	B教室	竹容	2020/3/6
Y5183C	瑜珈提斯	1830-1920	A教室	尹彤	2020/3/6
C5193	放假前的騎乘*	1930-2020	飛輪教室	Sara	2020/3/6
Y5193C	伸展瑜珈	1930-2020	A教室	Meixiu	2020/3/6
Y5203C	體雕瑜珈	2030-2120	A教室	小畢	2020/3/6

# 星期五

# 星期六

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	D教室 R樓	豆花	2020/3/7
C6100	基礎飛輪*	10:00-10:50	飛輪教室	KJ	2020/3/7
Y6100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Meixiu	2020/3/7
Y6110C	彼拉提斯	11:00-11:50	A教室	Meixiu	2020/3/7
T6150A	TRX***	15:00-15:50	1F TRX	Jerry	2020/3/7

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	1F TRX	豆花	2020/3/8
Y7110C	伸展瑜珈	11:00-11:50	A教室	曼琦	2020/3/8
T7140A	TRX*	14:00-14:50	1F TRX	豆花	2020/3/8

# 星期日



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