



臺中市北區國民運動中心

Taichung North District Civil Sports Center

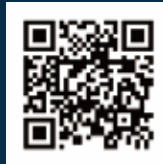
2020年 07-08月 課程總表



官網



粉專



IG



Youtube



LINE

星期一 MON.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
T1100A	TRX**	10:00-10:50	1F TRX	豆花
Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	A教室	Meixiu
T1110A	TRX**	11:00-11:50	1F TRX	豆花
Y1110A	瑜珈提斯	11:00-11:50	A教室	Helen
Y1150A	正位瑜珈	15:00-15:50	A教室	尹彤
A1180B	FIGHT DO極限戰鬥	18:00-18:50	B教室	Jump
A1183C	愛派對有氧PARTY	18:30-19:20	D教室	Sunnie
T1183A	TRX*	18:30-19:20	1F TRX	豆花
Y1183A	伸展瑜珈	18:30-19:20	C教室	Grace
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S
C1190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	飛輪教室	Tim
T1190B	TRX**	19:00-19:50	B1 TRX	David
A1193C	韓國流行MV舞蹈(Everglow-Dun Dun)	19:30-20:20	C教室	Grace
T1193A	TRX*	19:30-20:20	1F TRX	Jeremy
Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢
C1200	樂活入門飛輪	20:00-20:50	飛輪教室	致豫
T1200B	TRX***	20:00-20:50	B1 TRX	David
A1201D	ZUMBA	20:10-21:00	D教室	仔仔
T1203A	TRX*	20:30-21:20	1F TRX	Jeremy
Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢
Y1203C	伸展瑜珈	20:30-21:20	C教室	Grace

星期二 TUE.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
A2100B	紓壓拳擊(中高強度)	10:00-10:50	B教室	S
AY2100B	空中瑜珈	10:00-10:50	B1 TRX	Meixiu
T2100A	TRX*	10:00-10:50	1F TRX	雅婷
A2173B	燃脂TABATA	17:30-18:20	B教室	Pony
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教室	Pony
Y2183A	體雕瑜珈	18:30-19:20	A教室	小畢
Y2183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	C教室	Meixiu
A2190D	體態瘦身有氧	19:00-19:50	D教室 R樓	甄甄
C2190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	飛輪教室	Tim
T2190A	TRX**	19:00-19:50	1F TRX	Jerry
A2193B	核心燃脂有氧	19:30-20:20	B教室	Pony
Y2193A	體雕瑜珈	19:30-20:20	A教室	小畢
Y2193C	彼拉提斯	19:30-20:20	C教室	Meixiu
A2200D	燃脂肌力雕塑	20:00-20:50	D教室 R樓	Tim
C2200	騎出你的態度*	20:00-20:50	飛輪教室	Sara
Y2203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	A教室	小畢

星期三 WED.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
C3090	早安晨之美1.5*	09:00-09:50	飛輪教室	William
Y3100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Grace
A3183A	OXIGENO舒活伸展	18:30-19:20	A教室	Gill
C3183	燃燒體脂肪**	18:30-19:20	飛輪教室	William
Y3183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	C教室	采宇
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	19:00-19:50	B教室	S
A3190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)
C3193	遠征武嶺團***	19:30-20:20	飛輪教室	William
T3193A	TRX**	19:30-20:20	1F TRX	Jerry
T3193B	TRX**	19:30-20:20	B1F TRX	豆花
Y3193C	伸展瑜珈	19:30-20:20	C教室	采宇
A3200B	紓壓拳擊(初階班)	20:00-20:50	B教室	S
A3200D	ZUMBA	20:00-20:50	D教室 R樓	Melina(妙妙)
T3203A	TRX***	20:30-21:20	1F TRX	Jerry
T3203B	TRX*	20:30-21:20	B1 TRX	Jeremy
Y3203C	瑜珈提斯	20:30-21:20	C教室	采宇

星期四 THR.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
A4100B	有氧間歇運動	10:00-10:50	B教室	宣儀
Y4100A	瑜珈提斯	10:00-10:50	A教室	Meixiu
A4110B	紓壓拳擊(初階班)	11:00-11:50	B教室	S
Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	A教室	Meixiu
T4110A	TRX*	11:00-11:50	1F TRX	Jeremy
A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	13:30-14:20	B教室	S
Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	A教室	Meixiu
T4180A	TRX*	18:00-18:50	1F TRX	Sean
A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	18:30-19:20	B教室	S
T4183B	TRX**	18:30-19:20	B1F TRX	David
Y4183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	A教室	小畢
A4190C	熱舞MV(SOLAR-Spit ip out)	19:00-19:50	C教室	Helen
A4190D	ZUMBA	19:00-19:50	D教室 R樓	侯喻惠
C4190	耐力燃脂飛輪**	19:00-19:50	飛輪教室	Sara
T4190A	TRX*	19:00-19:50	1F TRX	Summer
A4193B	曲線肌力有氧	19:30-20:20	B教室	建鈺
T4193B	TRX***	19:30-20:20	B1F TRX	David
Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	A教室	小畢
A4200D	燃脂TABATA	20:00-20:50	D教室 R樓	Pony
C4200	輕鬆騎乘*	20:00-20:50	飛輪教室	Sara
T4203B	TRX	20:30-21:20	B1F TRX	David
Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	A教室	小畢

星期五 FRI.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
A5095D	ZUMBA	09:55-10:45	D教室 R樓	Melina(妙妙)
A5180B	雕塑有氧	18:00-18:50	B教室	竹容
Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	A教室	Meixiu
T5190A	TRX***	19:00-19:50	1F TRX	David
A5193B	ZUMBA	19:30-20:20	B教室	甄甄
C5193	放假前的騎乘*	19:30-20:20	飛輪教室	Sara
Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	A教室	Meixiu
AY5203B	空中瑜珈	20:30-21:20	B1F TRX	Meixiu
Y5203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	A教室	小畢

星期六 SAT.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	A教室	Meixiu
A6100D	TABATA曲線雕塑	10:00-10:50	D教室 R樓	豆花
T6100A	TRX*	10:00-10:50	1F TRX	David
T6150A	TRX***	15:00-15:50	1F TRX	Jerry

星期日 SUN.

課程代號	課程名稱	時間	教室位置	授課老師
T7110A	TRX*	11:00-11:50	1F TRX	豆花
Y7110A	舒活伸展瑜珈	11:00-11:50	A教室	曼琦
T7140A	TRX*	14:00-14:50	1F TRX	豆花