

108-6
Vol.

確定開班 之課程

11-12月

有氧 Aerobic

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
一	WCT10308	Zumba	08:20-09:20	11/04 11 18 25 12/02 09 16 23 30	1,800	9	Pauline	韻律C(本館)
	WHT10109	拉丁有氧	09:20-10:20				美君	201(泳館)
	WJT10610	I party	10:10-11:10				宥均	203(泳館)
	WHT10418	BodyCombat	18:30-19:30				阿寶	201(泳館)
	WJT10618	I party					Dlyan	203(泳館)
	WHT10419	BodyCombat	19:40-20:40				Roger	201(泳館)
二	WHT20409	BodyCombat	09:20-10:20	11/05 12 19 26 12/03 10 17 24 31	1,800	9	丹丹	201(泳館)
	WJT20909	NTC					王妃	203(泳館)
	WIT20310	Zumba	10:30-11:30				Dlyan	203(泳館)
	WHT20418	BodyCombat	18:30-19:30				阿福	201(泳館)
	WJT20619	I party	19:00-20:00				Carol. C	203(泳館)
三	WHT30410	BodyCombat	10:30-11:30	11/06 13 20 27 12/04 11 18 25	1,600	8	阿芳	201(泳館)
	WJT34918	UA Training	18:30-19:30				Carol. C	203(泳館)
	WHT30318	I party	18:25-19:25				Abby	201(泳館)
	WHT30419	BodyCombat	19:40-20:40				Punch	201(泳館)
	WCT35710	I ENERGY (愛塑身)	10:10-11:10				Miya	韻律C(本館)
四	WHT40209	肚皮舞	09:20-10:20	11/07 14 21 28 12/05 12 19 26	1,600	8	雨廷	201(泳館)
	WHT40410	BodyCombat	10:30-11:30				阿芳	201(泳館)
	WHT40318	Zumba	18:30-19:30				Rimui	201(泳館)
	WJT40419	BodyCombat	19:40-20:40				Summer	203(泳館)
	WCT40619	I party	19:00-20:00				Maggie	韻律C(本館)
五	WHT50409	BodyCombat	09:20-10:20	11/01-12/27	1,800	9	丹丹	201(泳館)
	WHT50110	拉丁有氧	10:30-11:30				美君	201(泳館)
	WHT50419	BodyCombat	19:40-20:40				Summer	201(泳館)

108-6
Vol.

確定開班 之課程

11-12月

飛輪

Spinning Bike

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
二	WDW23610	入門飛輪	10:30-11:20	11/05-12/31	1,350	9	丹丹	飛輪(本館)
三	WDW33614	入門飛輪	14:00-14:50	11/06-12/25	1,200	8	Adam	飛輪(本館)
五	WDW53610	入門飛輪	10:30-11:20	11/01-12/27	1,350	9	小巴	飛輪(本館)

SP 訓練

SP 訓練

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
一	WDW13610	SP-耐力體能	10:30-11:20	11/04-12/30	2,250	9	小安	飛輪(本館)
	WDW13619	SP-燃脂訓練	19:30-20:20				Cindy	飛輪(本館)
三	WDW33910	SP-耐力訓練	10:30-11:20	11/06-12/25	2,000	8	Sam	飛輪(本館)
	WDW33719	SP-燃脂訓練	19:00-19:50				Lance	飛輪(本館)
四	WDW44018	SP-活力曲線	18:50-19:40	11/07-12/26	2,000	8	書琪	飛輪(本館)
六	WDW63918	SP-耐力訓練	10:30-11:20	11/02-12/28	2,250	9	Ally	飛輪(本館)

108-6
Vol.

確定開班 之課程

11-12月

兒童

體適能/韻律舞蹈

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
六	WCV63314	兒童MV舞蹈 7-12歲	14:00-15:00	11/02-12/28	2,700	9	Lia	韻律C(本館)

精選

精選課程

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
二	WBY24409	肌群體雕(壺鈴)	09:20-10:20	11/05-12/31	2,250	9	Eddie	韻律B(本館)
	WBY25218	槓鈴有氧	18:30-19:30				馬克	韻律B(本館)
三	WIT25510	活力極球	10:30-11:30	11/06-12/25	2,000	8	Pauline	202(泳館)
四	WBY44410	肌群體雕(壺鈴)	10:30-11:30	11/07-12/26	2,000	8	Eddie	韻律B(本館)
五	WBY55212	槓鈴有氧	12:00-13:00	11/01-12/27	2,250	9	Ryan	韻律B(本館)
	WBY55219	槓鈴有氧	19:40-20:40				YOYO	韻律B(本館)

108-6
Vol.

確定開班 之課程

11-12月

瑜珈

Yoga

須自備
瑜珈墊

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
一	WJV15409	脊整瑜珈	09:00-10:00	11/04-12/30	1,800	9	Serena	203(泳館)
	WHV12010	能量瑜珈	10:30-11:30				Carol	201(泳館)
	WGV12819	伸展瑜珈	19:40-20:40				Lia	203(泳館)
二	WHV22110	哈達瑜珈	10:40-11:40	11/05-12/31	1,800	9	湘鈴	201(泳館)
	WGV22719	舒眠瑜珈	19:40-20:40				張介	201(泳館)
三	WJV32310	芳香療癒瑜珈	10:40-11:40	11/06-12/25	1,600	8	王妃	203(泳館)
四	WHV42019	能量瑜珈	19:40-20:40	11/07-12/26	1,600	8	湘鈴	201(泳館)
	WCV42810	伸展瑜珈	10:00-11:00				田妮	203(泳館)

精粹

精粹療癒

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
三	WFU31009	空中療癒	09:20-10:20	11/06-12/25	3,200	8	王妃	102(泳館)
四	WFU41010	低空療癒	10:40-11:40	11/07-12/26	3,200	8	王妃	102(泳館)

TRX

TRX

星期	課程代碼	課程名稱	上課時間	課程日期	價格	堂數	授課老師	教室
一	WFU11709	奇肌出現	09:20-10:20	11/04-12/30	2,700	9	丹丹	102(泳館)
	WFU11119	基礎體雕	19:40-20:40				Eddie	102(泳館)
二	WFU21210	入門微雕	10:30-11:30	11/05-12/31	2,700	9	Eddie	102(泳館)
	WFU21619	微曲線訓練	19:40-20:40				Elaine	102(泳館)
三	WFU31210	入門微雕	10:40-11:40	11/06-12/25	2,400	8	Eddie	102(泳館)
	WFU31418	魔力體雕	18:00-19:00	11/06-12/25	2,400	8	王妃	102(泳館)
四	WFU41109	基礎體雕	09:20-10:20	11/07-12/26	2,400	8	Eddie	102(泳館)
	WFU41518	核心肌群	18:30-19:30				Ryan	102(泳館)
	WFU41119	基礎體雕	19:40-20:40				Andrew	102(泳館)
五	WFU54509	微笑五曲線	09:20-10:20	11/01-12/27	2,700	9	Dylan S	102(泳館)
	WFU51218	入門微雕	18:30-19:30				Elaine	102(泳館)