

109-1期 01.02月 確定開課之課程

期課學員
續報期課

單門課9折
兩門課85折 (限同一人)

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	1/6.13.20 2/3.10.17.24	1,400	7	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)
	WJT10418	BodyCombat	18:30-19:30				阿寶	203(泳館)
	WHT10318	Zumba					Dlyan	201(泳館)
	WHT10419	BodyCombat	19:40-20:40				Roger	201(泳館)
二	WHT20409	BodyCombat	09:20-10:20	1/7.14.21 2/4.11.18.25	1,400	7	丹丹	201(泳館)
	WJT20310	Zumba	10:30-11:30				Dlyan	203(泳館)
	WHT20418	BodyCombat	18:30-19:30				Ryan	201(泳館)
	WAT26519	UA Training	19:40-20:40				Carol.C	203(泳館)
三	WHT30609	iPARTY	09:20-10:20	1/8.15.22 2/5.12.19.26	1,400	7	Miya	201(泳館)
	WCT34410	活力極球	10:30-11:30				Pauline	韻律C(本館)
	WHT30410	BodyCombat					阿芳	201(泳館)
	WJT35710	iENERGY					Miya	202(泳館)
	WHT30618	iPARTY	18:30-19:30				Abby	201(泳館)
	WJT36218	UA Training					Carol.C	203(泳館)
	WJT30319	ZUMBA					Carol.C	203(泳館)
	WHT30419	BodyCombat	19:40-20:40				Punch	201(泳館)
四	WHT40209	肚皮舞	09:20-10:20	1/2.9.16.30 2/6.13.20.27	1,600	8	雨廷	201(泳館)
	WIT40909	NTC					王妃	202(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	1/3.10.17.31 2/7.14.21	1,400	7	丹丹	201(泳館)
	WJT55110	核心肌力	10:10-11:10				Battle	203(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)
六	WCT60610	iPARTY	10:10-11:10	1/4.11.18 2/1.8.22	1,200	6	Maggie	韻律C(本館)
	WBT60410	BodyCombat	10:30-11:30				Ken	韻律B(本館)

精選

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	WBY44710	槓鈴有氧	18:30-19:30	01/06-02/24	1,750	7	Ryan	韻律B(本館)
二	WBY24709	肌群體雕(壺鈴)	09:20-10:20	01/07-02/25	1,750	7	Eddie	韻律B(本館)
	WBY25218	槓鈴有氧	18:30-19:30				馬克	韻律B(本館)
	WBY25219	槓鈴有氧	19:35-20:35				書琪	韻律B(本館)
四	WBY44710	肌群體雕(壺鈴)	10:30-11:30	01/02-02/27	2,000	8	Eddie	韻律B(本館)
五	WBY54710	肌群體雕(壺鈴)	10:30-11:30	01/03-02/21	1,750	7	丹丹	韻律B(本館)
	WBY55219	槓鈴有氧	19:40-20:40				YOYO	韻律B(本館)

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	01/07-02/25	1,050	7	丹丹	飛輪(本館)
三	WDW33614	入門飛輪	14:00-14:50	01/08-02/26	1,050	7	犀牛	飛輪(本館)
五	WDW53610	入門飛輪	10:30-11:20	01/03-02/21	1,050	7	小巴	飛輪(本館)

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	WDW13910	SP-耐力體能	10:30-11:20	01/06-02/24	1,750	7	小安	飛輪(本館)
	WDW13719	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	01/08-02/26	1,750	7	Sam	飛輪(本館)
	WDW33719	SP-燃脂訓練	18:50-19:40				Ally	飛輪(本館)
四	WDW44018	SP-活力曲線	18:50-19:40	01/02-02/27	2,000	8	書琪	飛輪(本館)

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	1/6.13.20 2/3.10.17.24	1,400	7	Serena	203(泳館)				
	WHV12010	能量瑜珈	10:30-11:30				Carol	201(泳館)				
	WJV12819	伸展瑜珈	19:40-20:40				Lia	203(泳館)				
二	WHV22110	哈達瑜珈	10:40-11:40	1/7.14.21 2/4.11.18.25			1,400	7	湘鈴	201(泳館)		
	WHV22719	舒眠瑜珈	19:40-20:40						張介	201(泳館)		
三	WJV32310	脊整瑜珈	09:00-10:00	1/8.15.22 2/5.12.19.26					1,400	7	Serean	203(泳館)
	WCV32911	芳香療癒瑜珈	10:40-11:40								王妃	203(泳館)
四	WJV42810	伸展瑜珈	10:10-11:10	1/2.9.16.30 2/6.13.20.27	1,600	8					田妮	203(泳館)
	WHV42019	能量瑜珈	19:40-20:40								湘鈴	201(泳館)
五	WJV52909	流動瑜珈	09:00-10:00	01/03-02/21	1,400	7					Jamie	203(泳館)

空中療癒

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	WEV31009	空中療癒	09:20-10:20	01/08-02/26	2,800	7	王妃	102(泳館)
四	WEV46010	低空療癒	10:40-11:40	01/02-02/27	3,200	8	王妃	102(泳館)

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	1/6.13.20 2/3.10.17.24	2,100	7	丹丹	204(泳館)
	WFU11119	基礎體雕	19:40-20:40				Eddie	204(泳館)
二	WFU21210	入門微雕	10:30-11:30	1/7.14.21 2/4.11.18.25	2,100	7	Eddie	204(泳館)
	WFU21619	微曲線訓練	19:40-20:40				Elaine	204(泳館)
三	WFU31210	入門微雕	10:40-11:40	1/8.15.22 2/5.12.19.26	2,100	7	Eddie	204(泳館)
	WFU31418	魔力體雕	18:00-19:00				王妃	204(泳館)
四	WFU41109	基礎體雕	09:20-10:20	1/2.9.16.30 2/6.13.20.27	2,400	8	Eddie	204(泳館)
	WFU41518	核心肌群	18:30-19:30				Ryan	204(泳館)
	WFU41119	基礎體雕	19:40-20:40				Andrew	204(泳館)
五	WFU54509	微笑五曲線	09:20-10:20	1/3.10.17.31 2/7.14.21	2,100	7	Dylan S	204(泳館)
	WFU51218	入門微雕	18:30-19:30				Elaine	204(泳館)