



12月份 單堂課程

星期一(12/2-12/30)

課 程	時 間	費用
反重力吊床團體班	08:50-09:50	450
全方位體能訓練	09:30-10:30	200
基礎核心瑜珈	10:00-11:00	200
基礎瑜珈	11:00-12:00	200
單人拉丁動作	14:00-15:00	200
拉丁國標舞	15:10-16:10	200
基礎入門飛輪	18:50-19:40	200
肌力雕塑(進階)	20:40-21:30	200

星期二(12/3-12/31)

課 程	時 間	費用
入門飛輪	07:40-08:30	200
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	200
ZUMBA	09:30-10:30	200
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	300
延展<輕>瑜珈	12:10-13:10	200
拳擊有氧	12:10-13:10	200
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	200
國際標準摩登舞(1.5)	14:30-16:00	300
入門飛輪	17:30-18:20	200
療癒反重力吊床	18:00-19:00	450
節奏飛輪	18:30-19:20	200
飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	200
TRX懸吊式團體班(Una)	19:50-20:50	400
甩油拳擊	20:00-21:00	400
入門飛輪	20:30-21:20	200
TRX肌力與體能	20:50-21:50	400
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	200

星期三(12/4-12/25)

課 程	時 間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	200
快樂燃脂飛輪	08:50-09:40	200
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	200
阿斯坦加瑜珈	12:10-13:10	200
肌力雕塑	12:15-13:05	200
國標舞	14:00-15:00	200
綜合國標舞	15:10-16:10	200
陰陽瑜珈	17:45-18:35	200
愛上完美體態飛輪	20:00-20:50	200
MV舞蹈	20:30-21:30	200

星期四(12/5-12/26)

課 程	時 間	費用
拳擊有氧	09:30-10:30	200
Jazz有氧	10:00-11:00	200
上班族午間飛輪	12:10-13:00	200
燃脂肌力	12:10-13:10	200
放鬆瑜珈	20:30-21:30	200
TRX懸吊式團體班(桂林)	20:50-21:50	400
高能量肌力	20:55-21:45	200

星期五(12/6-12/27)

課 程	時 間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	200
肌力塑身	09:30-10:30	200
流暢瑜珈(1.5)	10:00-11:30	300
全方位訓練	10:40-11:40	200
基礎入門飛輪	12:10-13:00	200
哈達瑜珈	12:15-13:15	200
國標舞精修班	14:00-15:00	200
國標舞進階班	15:10-16:10	200
拳擊有氧	18:00-19:00	200
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	200
舒緩瑜珈(1.5)	18:40-20:10	300
拳擊有氧	19:10-20:00	200
入門飛輪	19:30-20:20	200
反重力吊床團體班	19:40-20:40	450
TRX懸吊式團體班(Jay)	19:50-20:50	400
曲線雕塑瑜珈	20:40-21:40	200

星期六(12/7-12/28)

課 程	時 間	費用
樂活瑜珈(1.5)	08:40-10:10	300
養生瑜珈(1.5)	08:50-10:20	300
完美體態飛輪	10:00-10:50	200
週末舞國標	10:30-11:30	200
綜合國標舞	11:40-12:40	200
肌力雕塑	12:10-13:10	200
合氣道(2)	19:00-21:00	400

星期日(12/1-12/29)

課 程	時 間	費用
樂活瑜珈(1.5)(有基礎者佳)	08:40-10:10	300
好輕鬆入門飛輪	09:30-10:20	200
拳擊有氧	09:40-10:40	200
流行MV舞蹈(2)	10:00-12:00	400
深度肌力燃脂	12:30-13:30	400
滾筒陰瑜珈(1.5)	15:00-16:30	300
國際標準舞	15:30-16:30	200
甩油拳擊	16:30-17:30	400
國際標準舞	16:40-17:40	200
體態雕塑飛輪	17:00-17:50	200
全方位肌力燃脂	17:00-18:00	200
MMA格鬥武術(1.5)	18:00-19:30	600
燃脂節奏飛輪	18:00-18:50	200
入門飛輪	19:00-19:50	200



官網



Facebook



LINE@



臺北市中正運動中心
Taipei City Zhong Heng Sports Center