

# 三重國民運動中心 108-5期 單堂體驗課程表(09-10月)

星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	教室	老師	費用	剩餘人數	星期	類別	編號	課程名稱	日期	上課時間	教室	老師	費用	剩餘人數	
(一)	A	A1ID66	舞動燃身有氣	9/2-10/28	09:00~10:00	501	黑姐	\$180	11	(五)	A	A5IC42	馬甲線特訓班	9/06~10/25 (9/13、10/11停課)	09:10~10:10	401	Megan	\$180	7	
		A1KC12	曲線雕塑		11:30~12:30	403	大寶		18			A5JC51	MV燃身有氣		10:15~11:15	403	Megan		13	
		A1RL49	Zumba		18:20~19:20	2F社區	樂佩		3			A5IA88	iENERGY燃脂肌力(新)		09:00~10:00	403	小乖		11	
		A1RD84	爆汗燃脂有氣		18:20~19:20	403	Kitty		3			A5RL49	▲Zumba		18:40~19:40	社區教室	霏霏		7	
		A1RC43	燃脂瘦身有氣		18:30~19:30	403	婷婷		19			A5RB43	燃脂瘦身有氣		18:40~19:40	403	淑菁		7	
		A1TC50	▲全方位雕塑訓練		20:50~21:50	403	大聖		12			A5SW71	歡樂舞蹈有氣		19:20~20:20	女性教室	DuDu		21	
	E	A1TB85	動感有氣	20:50~21:50	402	阿典	4	A5SC02	燃脂運動有氣(新)		19:50~20:50	403	Aaron	15						
		ELHC01	樂活瑜珈(新)	08:50~09:50	403	維廷	15	A5TW44	雕塑有氣(新)		20:30~21:30	女性教室	PG	18						
		Y1B06	哈達瑜珈	09:00~10:00	402	Alice	12	A5UC15	腰瘦魅力熱身有氣		21:00~22:00	403	菜G	5						
		Y1JC32	塑身皮拉提斯	10:00~11:00	403	黃淑苑	1	Y5JB03	基礎瑜珈		10:30~11:30	402	維廷	1						
		Y1RA61	▲和緩瑜珈	18:30~19:30	401	Myra	7	Y5RD19	瑜珈提斯		18:40~19:40	501	Luffy	18						
		Y1RB75	放鬆伸展瑜珈	18:30~19:30	402	Nikki	2	Y5RC13	舒壓流暢瑜珈		18:40~19:40	402	yaya	14						
	S	Y1SC80	瑜珈輔肌力與伸展	19:40~20:40	403	雅婷	6	Y5SL66	▲Piyo 爆汗瑜珈		19:50~20:50	社區教室	霏霏	1						
		Y1SL22	曲線雕塑瑜珈	19:50~20:50	2F社區	婷婷	1	Y5SD79	椅子瑜珈		(9/13、9/20、10/11停課)	19:50~20:50	501	Eva	19					
		S1HG01	早安飛輪	08:10~09:00	飛輪	羅仁	23	Y5SB06	哈達瑜珈		19:50~20:50	402	Janice	10						
		S1RG25	基礎飛輪	18:40~19:30	飛輪	怡君	1	Y5TA62	硬梆梆瑜珈		20:40~21:40	401	Qta	10						
		S1SG07	▲燃脂飛輪	19:40~20:30	飛輪	小兔	22	Y5UB30	流暢溫和瑜珈		21:00~22:00	402	Janice	4						
		S1TG18	▲和緩舒壓飛輪	20:40~21:30	飛輪	小兔	24	S5IG05	輕鬆全身燃脂飛輪		09:10~10:00	飛輪教室	Jay	28						
	T	T1GF09	TRX基礎肌力	07:10~08:00	武術	Mandy	16	S5SRG20	入門減脂飛輪		18:40~19:30	飛輪教室	Mego	9						
		T1HF02	TRX基礎入門	08:20~09:20	武術	Mandy	21	S5SG27	魅力燃脂飛輪		19:40~20:30	飛輪教室	Mego	4						
		T1IF33	TRX基礎核心	09:30~10:30	武術	Mandy	7	S5TG21	減重塑身飛輪		20:40~21:30	飛輪教室	Mego	7						
		T1NF21	TRX基礎入門	14:00~15:00	武術	Jerry	8	T5GF11	TRX 體態雕塑		07:10~08:00	武術教室	Nelson	8						
		C1JA15	幼兒故事手作	10:10~11:10	401	愛唯	\$180	T5JF09	TRX基礎循環		10:30~11:30	武術教室	Jay	\$200						
		C1KA19	幼兒肢體平衡遊戲	11:20~12:20	401	愛唯	\$200	T5QF02	TRX肌力雕塑		17:30~18:30	武術教室	Mego	13						
G	GLRW02	空中瑜珈-彈力平衡肌	18:10~19:10	2F女性	麥麥	\$475	4	W5RE15	拳擊(初階)	18:50~20:20	武術教室	熊偉廷	\$270							
	A2JA34	燃脂雕塑有氣	10:10~11:10	401	Leo	10	W5TE14	拳擊(初階)	20:30~22:00	武術教室	熊偉廷	25								
	A2NC51	MV燃身有氣	14:30~15:30	403	白菜	12	D5SA04	MV流行熱舞	19:30~20:30	401	Qta	\$180								
	A2RB33	活力燃脂有氣	18:20~19:20	402	Showder	2	C5MB01	幼兒律動	13:00~14:00	402	小婷	9								
	A2RA32	熱力派對有氣	18:20~19:20	401	烏龜	2	A6IA28	▲美魔女塑身有氣	09:00~10:00	401	蕭治惠	3								
	A2RC36	熱力有氣	18:40~19:40	403	Emma	2	A6IB29	▲肌力雕塑	09:00~10:00	402	小兔	13								
(二)	A	A2SA94	爆汗燃脂有氣核心	9/3-10/29	19:30~20:30	401	LuLu	\$180	2	(六)	A	A6JB31	▲核心雕塑	9/07~10/26 (9/14、10/5、10/12停課)	09:10~10:10	402	小兔	\$180	7	
		A2TB75	韻歌燃脂塑身訓練		20:45~21:45	402	大寶		10			A6MD17	拳擊有氣		10:10~11:10	402	小兔		7	
		A2TL17	▲拳擊有氣		20:40~21:40	2F社區	Benson		2			A6NA07	曲線有氣		13:00~14:00	501	小彥		2	
		A2UC49	Zumba		21:00~22:00	403	Nimo		1			A6RC23	入門有氣		14:10~15:10	401	笑芙		13	
		Y2IA80	瑜珈輔肌力與伸展		09:00~10:00	401	雅婷		\$250			6	Y6KC68		▲艾楊格瑜珈 L1	18:00~19:00	403		蕭淑慧	\$180
		Y2JC37	享受美體瑜珈		10:00~11:00	403	黃淑苑		2			Y6ND36	核心肌力平衡		11:10~12:10	403	楊雅慧		14	
	Y	Y2LB14	養生經絡瑜珈	12:30~13:30	402	Anne	6	S6IG37	快樂風火輪		14:10~15:10	501	小彥	12						
		Y2OC03	基礎瑜珈	15:40~16:40	402	白菜	19	S6KG16	基礎入門飛輪		09:10~10:00	飛輪教室	Otto	20						
		Y2PD76	筋脈放鬆	16:00~17:00	501	Nikki	23	S6MG02	入門飛輪		11:20~12:10	飛輪教室	小兔	17						
		Y2QD03	基礎瑜珈	17:10~18:10	501	Nikki	14	S6RG12	簡單快速減脂雕塑口		13:10~14:00	飛輪教室	Cloe	25						
		Y2RD02	瑜珈療法	18:20~19:20	501	Nikki	9	T6MF25	TRX中階肌力		18:00~18:50	飛輪教室	K(傅聖傑)	26						
		Y2SL12	▲流動瑜珈	19:30~20:30	2F社區	Cherry	8	T6NF26	TRX基礎動作控制		13:00~14:00	武術教室	林駿楓	\$250						
	S	Y2SD57	舒緩好眠瑜珈	19:30~20:30	501	Nikki	1	T6OF06	TRX 活力雕塑		14:10~15:10	武術教室	林駿楓	19						
		Y2TD01	正位瑜珈	20:40~21:40	501	Eva	4	T6PF14	TRX基礎肌力		15:30~16:30	武術教室	翔宇	\$200						
		S2HG01	早安飛輪	08:10~09:00	飛輪	羅仁	30	T6UF18	TRX 體態雕塑		16:40~17:40	武術教室	Mandy	15						
		S2RG22	輕鬆減脂雕塑	18:40~19:30	飛輪	K(傅聖傑)	17	T6UF18	TRX 體態雕塑		21:10~22:00	武術教室	翔宇	10						
		S2SG24	▲輕鬆減脂塑身	19:40~20:30	飛輪	K(傅聖傑)	28	W6JE28	拳擊(混合班)		10:40~12:10	武術教室	林廷廷	\$270						
		S2TG23	▲下半身輕鬆減肥雕塑	20:40~21:30	飛輪	K(傅聖傑)	31	D6JA07	▲美魔女塑身肚皮舞		10:00~11:30	401	蕭治惠	7						
	T	T2NF29	TRX肌力強化(中階)	14:00~15:00	武術	Jerry	\$250	15	C6KL21		親子幼兒肢體開發	11:30~12:30	社區教室	央央	\$250					
		W2RE14	拳擊(初階)	18:50~20:20	武術	白富貴	16	C6MA24	幼兒芭蕾舞(新)		13:00~14:00	401	西西	\$180						
		W2TE29	散打搏擊(初階)	20:30~22:00	武術	蔡昇諱	22	C6OD06	兒童MV流行舞		15:20~16:20	501	婷婷	3						
		G2RW01	入門空中瑜珈	18:30~19:30	2F女性	CoCo	\$475	1	A7HB64		肌力燃脂有氣	08:50~09:50	402	喬安娜	15					
		G2SW01	入門空中瑜珈	19:40~20:40	2F女性	CoCo	5	A7HD67	EZ 塑身有氣		08:50~09:50	501	Grace	4						
		C2ID23	幼兒ABC party	09:20~10:20	501	舒舒	\$180	A7JC13	歡樂派對有氣		10:00~11:00	403	樂觀	11						
(三)	A	A3JB06	iWALK 早安健走有氣	9/04 ~ 10/30	10:10~11:10	402	Eva	\$180	12	(日)	A	A7KD43	燃脂瘦身有氣	9/7 ~ 10/26 (9/14、10/5、10/12停課)	11:10~12:10	501	Jessica	\$180	3	
		A3JD19	美體雕塑有氣		10:30~11:30	501	Kitty		16			A7MC20	肌力有氣		13:30~14:30	403	Mary		16	
		A3RA86	綜合派對有氣		18:30~19:30	401	學育		4			Y7HC06	哈達瑜珈		08:50~09:50	403	Orange		\$180	
		A3RL83	爆汗燃脂雕塑		18:30~19:30	社區教室	Alicia		6			Y7KA33	陰陽瑜珈		11:10~12:10	401	Phoebe		6	
		A3RB34	燃脂塑身有氣		18:40~19:40	402	Leo		9			Y7QC27	塑身瑜珈		17:10~18:10	403	蕭淑菁		1	
		A3SL50	▲熱動減脂訓練營		19:40~20:40	武術教室	Alicia		15			S7JG34	戰鬥飛輪		10:10~11:00	飛輪	Ian		15	
	Y	A3SC88	iEnergy 塑身肌力有氣	19:45~20:45	403	小芝	4	S7MG38	基礎燃脂飛輪		13:10~14:00	飛輪	Cloe	27						
		A3TC05	iPARTY 愛派對	20:50~21:50	403	小芝	3	S7PG12	簡單快速減肥雕塑		16:30~17:20	飛輪	K(傅聖傑)	20						
		A3TA96	STRONG by Zumba	20:50~21:50	401	Lafin	12	T7JF14	TRX 體態強化		10:00~11:00	武術	Michael	12						
		A3UL46	熱力燃脂有氣	21:00~22:00	社區教室	Megan	9	T7KF31	TRX 肌能性循環		11:10~12:10	武術	Lucas	7						
		Y3KA33	陰陽瑜珈(新)	09:00~10:00	401	Alice	2	T7NF27	TRX 基礎耐力訓練		14:30~15:30	武術	Amber	9						
		Y3IC54	健康瑜珈	09:00~10:00	403	Sharon	15	T7OF12	TRX 全身肌力雕塑		15:40~16:40	武術	Amber	\$200						
	S	Y3JC72	輕流動瑜珈	10:40~11:40	403	Pin	15	T7QF10	TRX 減重瘦身		17:40~18:40	武術	Chloe	10						
		Y3SA11	▲墊上核心	19:40~20:40	401	麗美	6	T7RF09	TRX 基礎循環		18:50~19:50	武術	Chloe	6						
		Y3TD13	▲舒緩瑜珈	20:30~21:30	501	Eva	5	T7UF15	TRX 曲線雕塑		21:10~22:00	武術	Jerry	4						
		Y3UB77	經期及修復瑜珈(新)	21:00~22:00	402	楊雅慧	5	W7JB17	詠春		10:30~12:00	402	李京衛	\$270						
		S3IG05	輕鬆全身燃脂飛輪	09:10~10:00	飛輪	Jay	27	W7ND36	劍道(混合班)		14:30~17:30	501	彭泳傑	\$550						
		S3RG02	飛輪入門	18:40~19:30	飛輪	羅仁	2	D7LC23	※K-POP 韓國流行MV		12:20~13:20	403	Mary	\$180						
	T	S3SG14	▲節奏燃脂飛輪	19:40~20:30	飛輪	羅仁	12	D7MB51	※入門芭蕾舞(L.5hr)		13:30~15:00	402	Cynthia	\$270						
		S3TG07	▲燃脂飛輪	20:40~21:30	飛輪	羅仁	8	C7HA19	兒童防身術		08:50~09:50	401	葉偉	10						
		T3GF13	TRX 基礎核心	07:10~08:00	武術教室	Jerry	\$200	C7LB05	※兒童芭蕾舞		12:10~13:10	402	葉偉	\$180						
		T3FI14	TRX 體態提升	09:30~10:30	武術教室	Jerry	15	C7NC23	※青少年韓國流行MV		14:40~15:40	403	Mary	4						
		T3KF29	TRX 肌力強化(中階)	11:00~12:00	武術教室	Jerry	\$250	G7JW01	入門空中瑜珈		09:50~10:50	2F女性	Olivia	\$475						
		W3RE19	拳擊(初階)	18:50~20:20	武術教室	伍勤哲	23													
(四)	A	W3TE19	拳擊(初階)	20:30~22:30	武術教室	伍勤哲	19													
		G3RW01	入門空中瑜珈(新)	18:30~19:30	女性教室	Orange	\$475	4	<p>不採預約制，須當日至櫃檯購買體驗卷 體驗人數以現場公告為主</p> <p>(飛輪3人以下不開放插班報名) A:有氣 Y:瑜珈 S:飛輪 T:TRX懸吊 W:武術 C:兒童 D:舞蹈 G:空中瑜珈 ※字號為第三堂課後不開放體驗</p>											
		A4IB16	全方位有氣	08:50~09:50	402	李嘉琦	4													
		A4IF16	全方位訓練	09:30~10:30	武術教室	大寶	14													
		A4RA89	馬甲線雕塑	18:20~19:20	401	Michael	11													
		A4RD49	▲Zumba	18:00~19:00	501	恬恬	2													
	A4SD50	▲全方位雕塑訓練	18:50~19:50	社區教室	Joanne	1														
	A4SD50	▲全方位雕塑訓練	19:40~20:40	501	大聖	12														
	A4TL51	▲MV燃身有氣	20:30~21:30	社區教室	白菜	5														
	A4TD17	▲拳擊有氣	20:50~21:50	501	大聖	4														
	Y	Y4LB01	正位瑜珈	(9/19、10/10停課)	12:30~13:30	402	Eva	12												
		Y4JB06	哈達瑜珈	10:00~11:00	402	李嘉琦	\$180	7												
		Y4JA72	輕流動伸展瑜珈(新)	10:00~11:00	401	雅婷	13													
		Y4RC19	瑜珈提斯	18:00~19:00	403	DuDu	17													
		Y4RB11	墊上核心	18:30~19:30	402	Pat	3													
		Y4SC03	基礎瑜珈	19:20~20:20	4															