

2024

2月份 單月課程

報名日期

113/1/23~113/1/31
(第一堂課開班前皆可報名)

報名辦法

網路報名&現場報名

洽詢電話

(02)2396-3358 #105



▲ 網路報名 ▲

★ 此課表皆為確定開班 ★

星期一(2/5、2/19、2/26 共3堂)

課程	時間	費用
療癒舒緩反重力吊床	08:50-09:50	1,350
Animal Flow(動物流)	09:00-10:00	750
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	750
國際標準舞進階班(2hr)	10:00-12:00	1,500
基礎瑜珈	11:00-12:00	750
綜合肌力訓練	12:10-13:10	750
舒緩瑜珈	12:10-13:10	750
完美騎蹟	12:10-13:10	750
單人拉丁動作	13:30-14:30	750
拉丁國標舞	14:40-15:40	750
超入門減脂飛輪	17:50-18:40	750
燃脂雕塑	18:10-19:10	750
基礎入門飛輪	18:50-19:40	750
肌力雕塑	19:45-20:35	750
活力動感有氧	20:30-21:30	750

星期二(2/6、2/20、2/27 共3堂)

課程	時間	費用
舒緩放鬆瑜珈	08:50-09:50	750
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,125
ZUMBA	09:30-10:30	750
全方位塑身	09:30-10:30	750
派對雙響砲	12:10-13:10	750
ZUMBA	12:10-13:10	750
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	750
國標舞(2hr)	14:00-16:00	1,500
入門飛輪	17:30-18:20	750
哈達瑜珈	18:30-19:30	750
拳擊有氧	18:30-19:30	750
TRX綜合肌力	18:30-19:30	1,200
節奏飛輪	18:30-19:20	750
TRX懸吊式團體班(彭彭)	18:40-19:40	1,200
ZUMBA(Jessica)	19:50-20:50	750
TRX肌力與體能(FMA教練團)	20:50-21:50	1,200

星期三(2/7、2/21 共2堂)

課程	時間	費用
拳擊有氧	08:30-09:30	500
快樂燃脂飛輪	09:00-09:50	500
ZUMBA(Nita)	10:00-11:00	500
哈達瑜珈(1.5hr)	10:20-11:50	750
有氧燃脂飛輪	12:10-13:00	500
TRX懸吊式團體班(小安)	12:10-13:10	800
阿斯坦加一級	12:10-13:10	500
MV舞蹈(北北)	12:10-13:10	500
肌力雕塑	12:15-13:05	500
國標舞	13:30-14:30	500
綜合國標舞	14:40-15:40	500
陰陽瑜珈	17:45-18:35	500
下班燃脂飛輪	18:00-18:50	500
TRX懸吊式團體班(冠銓)	18:40-19:40	800
核心訓練瑜珈	18:40-19:40	500
熱舞塑身有氧	18:40-19:40	500
末班車飛輪	20:10-21:00	500

星期四(2/1、2/15、2/22、2/29 共4堂)

課程	時間	費用
基礎瑜珈	11:00-12:00	1,000
和緩伸展瑜珈	12:10-13:00	1,000
上班族熱情飛輪	12:10-13:00	1,000
燃脂肌力	12:10-13:10	1,000
反重力吊床基礎班	17:20-18:20	1,800
反重力吊床團體班	18:30-19:30	1,800
甩油拳擊(FMA教練團)	19:40-20:40	1,600
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	1,000
超入門減脂飛輪	18:30-19:20	1,000
燃脂雕塑飛輪	19:30-20:20	1,000
燃脂入門飛輪	20:30-21:20	1,000

星期五(2/2、2/16、2/23 共3堂)

課程	時間	費用
肌力塑身	09:30-10:30	750
伸展瑜珈(1.5hr)	10:00-11:30	1,125
全方位訓練	12:10-13:10	750
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	750
基礎入門飛輪	12:10-13:00	750
ZUMBA	12:10-13:10	750
國標舞精修班	14:00-15:00	750
國標舞進階班	15:10-16:10	750
拳擊有氧	18:00-19:00	750
快樂燃脂飛輪	18:30-19:20	750
舒緩瑜珈(1.5hr)	18:40-20:10	1,125
拳擊有氧	19:10-20:10	750
入門飛輪	19:30-20:20	750
武術擒拿快摔(初階1.5hr)	20:20-21:50	1,125

星期六(2/3、2/24 共2堂)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	750
伸展瑜珈(1.5hr)	08:50-10:20	750
完美體態飛輪	10:00-10:50	500
TRX懸吊式(女性專班)	10:10-11:10	800
週末國標舞	10:30-11:30	500
TRX懸吊式團體班	11:20-12:20	800
綜合國標舞	11:40-12:40	500
合氣道(2hr)	15:40-17:40	1,000
武術擒拿快摔(2hr)	18:30-20:30	1,000
武術擒拿快摔(1.5hr)	20:30-22:00	750

星期日(2/4、2/18、2/25 共3堂)

課程	時間	費用
陰陽瑜珈(1.5hr)有基礎者佳	08:40-10:00	1,125
拳擊有氧	09:40-10:40	750
伸展瑜珈(1.5hr)	10:30-12:00	1,125
深度肌力燃脂	12:30-13:30	1,200
國際標準舞(2hr)	15:30-17:30	1,500
混齡合氣道(2hr)	15:30-17:30	1,500
體態雕塑飛輪	16:10-17:00	750
燃脂節奏飛輪	17:10-18:00	750
入門飛輪	18:10-19:00	750



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