



2026 年 01 月 有氧課程

時間/星期	上課 教室	星期一 Mon	星期二 Tues	星期三 Wed	星期四 Thur	星期五 Fri	
12:10 ~ 13:10	三館	瑜 珈 Adidas Yoga 張介	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan <small>預約 70 名</small>	墊上核心 Mat Science 聿君	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Stock	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx	
	一館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Marx	瑜伽提斯 Yogaletes Annie	Zumba Zumba YoYo	瑜 珈 Yoga Maggie	基礎瑜伽 Basic Yoga Kevin	
18:30 ~ 19:30	三館	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Allen	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 冠冠	皮拉提斯 Pilates Sumensa	瑜 珈 Yoga 雅如 <small>預約 70 名</small>		
	一館	活力躍蹦 Radical UBOUND Mark	Zumba Zumba Shuying	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 阿仁	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Lina		
19:40 ~ 20:40	三館	瑜 珈 Yoga Michelle	瑜 珈 Yoga Ariel	Zumba Zumba Shuying	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Ryan		



課程預約 QR CODE

※115/01/01(四)元旦，有氧課程停課。

※預約課程於上課前 24 小時開放預約，繳費資料於次日更新，會籍到期前請提早續約，以免無法線上預約。

※預約未到，暫停該課程預約資格一次。無法上課請於上課時間至少一小時前取消預約。

※課程開始 10 分鐘後不得進場。