

半日營

營隊課程編排仍有調整的可能性
依臉書公告為主

泡泡小勇士

上午9-12

從輕裝一路到進階潛水，讓孩子挑戰更富樂趣的水中世界。
營隊梯次：
●第一、四梯-輕裝小勇士，4,000元/5天
●第二、五梯-重裝小勇士，4,200元/5天
●第三、六梯-小小潛水客，5,000元/5天(限曾在泡泡小勇士或水陸小勇者課程結業者才能報名。)

閃電足球營

下午14-17

培養小朋友對足球的喜好，過程由淺入深教導小朋友足球的球感、控球、規則等，透過比賽讓小朋友們體驗踢足球的樂趣。
●營隊定價：4,200元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯

弦音弓道部

上午9-12

弓箭運動帶給小朋友肢體潛能開發、視力調整訓練、內涵培養、塑體修型、增強專注力及讀書專心等好處多多，是一舉多得的營隊選擇。
●營隊定價：3,500元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯

乘板破浪SUP王

下午14-17

全新、熱門、專業的SUP教學，讓小朋友不只是學學基礎，更從單項營隊中練就一身武藝！
●營隊定價：4,000元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯

全能羽球營

熱門項目之一的羽球，上下午都有專業教練分組指導教學，培養下一位世界羽球球王、球后！
●營隊定價：3,200元/5天
●梯次：7/20起每周上午9-12、下午14-17各一梯，共十二梯

小小籃球手

上午9-12

籃球做為一項全民運動，更是許多小朋友拿手的項目。現在就把握暑期時光，讓夏天有滿滿的活力跟行動力，培養運動興趣及未來發展。
●營隊定價：3,200元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯

桌球小將

下午14-17

桌球運動不僅能練習技術，還可以培養耐心跟專注力，手上不拿手機，改握桌球拍，一起靈巧的跑動、揮舞拍子，熱灑夏日汗水。
●營隊定價：2,800元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯

全日營

營隊課程編排仍有調整的可能性
依臉書公告為主

超級斯巴達

全方位地培養孩子動靜皆宜的能力，建立小小斯巴達的活力與自信。
●營隊定價：9,000元/10天
●梯次：7/20-7/31、8/3-8/14、8/17-8/28，共三梯
●課表

超級斯巴達	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五
08:30-09:00	集合					集合				
09:00-11:30	團體	滾球	雜耍	拳擊	跳繩	躲避球	桌球	戲劇	美足	樂樂棒
11:30-13:50	活力午餐/午睡時光					活力午餐/午睡時光				
14:00-16:30	樂樂棒	體能	籃球	羽球	氣排球	足球	飛盤	體操	匹克球	魔術
16:30-17:00	歡樂點心時光					歡樂點心時光				
17:00-18:00	回家囉					回家囉				

水陸小勇者

水陸雙拼，讓孩子擁有歡樂與滿滿回憶！
●營隊定價：9,500元/10天
●梯次：7/20-7/31、8/3-8/14、8/17-8/28，共三梯
●課表

水陸小勇者	一	二	三	四	五	一	二	三	四	五			
08:30-09:00	集合					集合							
09:00-11:30	團體	雜耍	足球	籃球	桌球	滾球	戲劇	美足	躲避球	魔術			
11:30-13:50	活力午餐/午睡時光					活力午餐/午睡時光							
14:00-16:30	游泳	自救	水排球	輕裝潛水		SUP 體驗	重裝潛水	人魚裝					
16:30-17:00	歡樂點心時光					歡樂點心時光							
17:00-18:00	回家囉					回家囉							

個人全能營

羽、桌、籃、美式足球，一天四堂專業課程，讓孩子成為全能高手！
●營隊定價：5,000元/5天
●梯次：7/20起每周一梯，共六梯
●課表

水底探險家2.0	一	二	三	四	五
08:30-09:00	集合				
09:00-10:30	桌球				
10:30-12:00	羽球				
12:00-14:00	活力午餐/午睡時光				
14:00-15:30	籃球				
15:30-17:00	美式足球				
17:00-18:00	回家囉				

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

SUMMER & SWIMMING

暑期游泳課程

開課時間
第一梯 10/9/07/20-10/9/07/31
第二梯 10/9/08/03-10/9/08/14
第三梯 10/9/08/17-10/9/08/28
第四梯 10/9/07/27-10/9/8/7

5/31前報名
一期享85折，兩期享8折
6/30前報名
一期享9折、兩期享85折
以上優惠僅提供現金付款

連報2期加贈中心提袋+毛巾
連報3期送北區專屬泳帽

課程表

班別	時段	對象
S1	08:30-09:30	兒童/成人
S2	10:30-11:30	幼兒/兒童/成人
S3	14:30-15:30	兒童
S4	16:00-17:00	兒童
S5	18:30-19:30	幼兒/兒童/成人
S6	19:40-20:40	兒童/成人

上課日: 星期一至星期五(每期10堂課)

暑期密集班價格: 兒童、成人3000元/10堂
幼兒3500元/10堂

本中心保有最終修改及解釋之權利

夏季大衛營
2020 臺中市北區國民運動中心
Summer Camp

夏令營 營隊優惠全攻略

2020

運動改造大腦!
提升記憶力、反應能力、集中注意力!

超級斯巴達 水陸小勇者 個人全能營
閃電足球營 弦音弓道部 乘板破浪SUP王
泡泡小勇士 小小潛水客 全能羽球營
小小籃球手 桌球小將

全新營隊體驗，給孩子滿滿驚喜
更加樂趣的運動世界，培養下一位臺灣之光!

超級早鳥優惠
2020/5/1-5/31
●兩人同行 or 任報兩梯 8折
一人報名一梯 85折
●現金付款再折2%優惠
(兩人同行或任報兩梯享83折; 一人報名一梯享88折)

早鳥優惠
2020/6/1-6/30
●兩人同行 or 任報兩梯 85折
一人報名一梯 9折
●現金付款再折2%優惠
(兩人同行或任報兩梯享83折; 一人報名一梯享88折)

恢復原價
* 2020/7/1起 原價銷售

包套優惠
5天梯次+500或
10天梯次+1000可加購
美味午餐與午休時光

想了解更多資訊
快來掃我~~

LINE 粉專 官網

*若因個人因素辦理退費、退費則須收取優惠之差額

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

5-6月 游泳專業課程

代號	課程名稱	年齡	上課時間	日期	上課期間	費用	堂數	開班人數						
SK01	幼兒基礎/ 初級長訓班	3-6歲	17:30~18:30	一	5/4~7/13	3850元/人	11堂	3人						
SK02			18:30~19:30	二	5/5~7/14	3850元/人	11堂							
SK03			18:30~19:30	三	5/6~7/15	3850元/人	11堂							
SK04			18:30~19:30	四	5/7~7/16	3500元/人	10堂							
SK05			18:30~19:30	五	5/8~7/17	2500元/人	10堂							
SY01	兒童初級/ 進階長訓班	7-15歲	18:30~19:30	一	5/4~7/13	3300元/人	11堂	4人						
SY02			19:30~20:30	二	5/5~7/14	3300元/人	11堂							
SY03			19:30~20:30	三	5/6~7/15	3300元/人	11堂							
SY04			19:30~20:30	四	5/7~7/16	3000元/人	10堂							
SY05			19:30~20:30	五	5/8~7/17	3000元/人	10堂							
SX01	成人初級/ 進階長訓班	15歲以上	07:00~08:00	一	5/4~7/13	3520元/人	11堂	4人						
SX02			08:00~19:30	二	5/5~7/14	3520元/人	11堂							
SX03			19:30~20:30	三	5/6~7/15	3520元/人	11堂							
SX04			19:30~20:30	四	5/7~7/16	3200元/人	10堂							
SX05			19:30~20:30	五	5/8~7/17	3200元/人	10堂							
SK06	幼兒基礎/ 初級假日班	3-6歲	10:30~11:30	六	5/2~6/13	2450元/人	7堂	3人						
SK07			15:30~16:30	日	5/3~6/21	2800元/人	8堂							
SY06	兒童初級/ 進階假日班	7-15歲	10:30~11:30	六	5/2~6/13	2100元/人	7堂	4人						
SY07			14:30~15:30	日	5/3~6/21	2400元/人	8堂							
SX06	成人初級/ 進階假日班	15歲以上	10:30~11:30	六	5/2~6/13	2240元/人	7堂	4人						
SX07			14:30~15:30	日	5/3~6/21	2560元/人	8堂							
SW20	女性專班	15歲以上	19:00~20:00	W3	5/6~5/27 6/3~6/24	1300元/人 1300元/人	4堂 4堂	4人						
1V1	精微班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內上完)		12000元/人	10堂	10堂	10堂						
1V2					7000元/人	10堂								
1V3					6000元/人	10堂								
1V4					5000元/人	10堂								
每人個別指導1V1					1200元/人	1堂								
*停課日期 5/1、6/20、6/25-6/28 *課程資訊請洽分機601或B2櫃台														

臺中市北區國民運動中心
Taichung North District Civil Sports Center

109-3期 5-6月
5/1~6/31

04-22356555
臺中市北區崇德路一段55號
每日上午6點~晚上22點
LINE 官方網站 FB粉專

中心活動預告

05/10 ~ 05/31
母親節公益活動-免費人魚裝體驗課程
活動日期: 2020/5/10、17、24、31 共四天
活動時間: 11:00-12:00、16:00-17:00、19:00-20:00 三個時段
低收入戶、6-6月齡級班或團體泳池課程報名者 免費參加
活動地點: B2訓練池

06/21
端午節公益活動-親子龍舟水上競賽
活動時間: 2020/6/21(日) 13:00-17:00
親子同樂的水上活動
低收入戶、109-4期游泳課程或夏令營已報名者免費參加
還有事前臉書好禮、當月購課優惠「哭」不完
活動地點: B2競賽池

06/01 ~ 07/05
第三屆夏日減脂大作戰
活動時間: 2020/6/1至2020/7/5
邁入第三屆的減脂活動，優勝者有機會獲得超級大獎
參加還可享有教練課優惠
地點: 3F體適能中心

06/01 ~ 09/30
水域運動樂活計畫-水域自救
活動時間: 自2020/6/1至2020/9/30，每月一梯次
●第一梯: 2020/6/13至2020/6/14 ●第二梯: 2020/7/18至2020/7/19
●第三梯: 2020/8/15至2020/8/16 ●第四梯: 2020/9/19至2020/9/20
夏日來臨，玩水也要懂得自救，才能安全快樂一「夏」
所有民眾皆可免費參加，額滿為止
地點: B2訓練池

07/25 ~ 07/26
運動i臺灣-109年臺中市北區籃球三對三社區聯誼賽
比賽活動時間: 2020/7/25至2020/7/26
除正統團體比賽，還有趣味挑戰賽，優異的獎項等你來拿
每組參賽隊伍收費500元整
地點: 1F綜合球場

07/20 ~ 08/28
夏季大衛營
開梯時間: 2020/7/20
每週都有豐富的營隊、全新的課程、專業的教練，給小朋友滿滿的夏日樂趣大平台
5月開放報名，名額有限，要搶要快



課程堂數總覽

Mon 星期一 5/4~6/29 共9堂
5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8、6/15、6/22、6/29

Tue 星期二 5/5~6/30 共9堂
5/5、5/12、5/19、5/26、6/2、6/9、6/16、6/23、6/30

Wed 星期三 5/6~6/24 共8堂
5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24

Thu 星期四 5/7~6/18 共7堂*6/25停課*
5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18、

Fri 星期五 5/1~6/19 共8堂*6/26停課*
5/1、5/8、5/15、5/22、5/29、6/5、6/12、6/19

Sat 星期六 5/2~6/13 共7堂*6/20、6/27停課*
5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13

Sun 星期日 5/3~6/21 共8堂*6/28停課*
5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7、6/14、6/21

109-3期課程
TRX類課程
Total Resistance Exercise
★為難易度等級
滿分為3顆星
3人團報同一班
課程享88折優惠

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
T1100A	TRX**	10:00-10:50	豆花	9	2700
T1110A	TRX**	11:00-11:50	豆花	9	2700
3T1180B	TRX**	18:00-18:50	傑瑞	9	2700
T1183A	TRX*	18:30-19:20	豆花	9	2700
T1190B	TRX**	19:00-19:50	David	9	2700
T1193A	TRX*	19:30-20:20	Jeremy	9	2700
T1200B	TRX***	20:00-20:50	David	9	2700
T1203A	TRX*	20:30-21:20	Jeremy	9	2700

星期二 5/5-6/30	T2100A	TRX*	10:00-10:50	雅婷	9	2700
	T2110A	TRX*	11:00-11:50	雅婷	9	2700
	T2180B	TRX**	18:00-18:50	David	9	2700
	T2190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	9	2700
	T2190B	TRX***	19:00-19:50	David	9	2700
	T2200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	9	2700
	T2200B	TRX**	20:00-20:50	David	9	2700
	T2210B	TRX*	21:00-21:50	David	9	2700

星期三 5/6-6/24	T3100A	TRX***	10:00-10:50	David	8	2400
3	T3110A	TRX*	11:00-11:50	David	8	2400
	T3130A	TRX*	13:00-13:50	David	8	2400
	T3180A	TRX**	18:00-18:50	Tim	8	2400
	T3183B	TRX*	18:30-19:20	Andrew	8	2400
	T3190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	8	2400
	T3193B	TRX**	19:30-20:20	豆花	8	2400
	T3200A	TRX***	20:00-20:50	Jerry	8	2400
	T3203B	TRX**	20:30-21:20	Jeremy	8	2400

星期四 5/7-6/18	3T4100A	TRX**	10:00-10:50	Gill	7	2100
	T4110A	TRX*	11:00-11:50	Jeremy	7	2100
	T4150A	TRX*	15:00-15:50	Jeremy	7	2100
	T4180A	TRX*	18:00-18:50	Sean	7	2100
	T4183B	TRX**	18:30-19:20	David	7	2100
	T4190A	TRX*	19:00-19:50	Jerry	7	2100
	T4193B	TRX***	19:30-20:20	David	7	2100
	T4200A	TRX**	20:00-20:50	Jerry	7	2100
	T4203B	TRX*	20:30-21:20	David	7	2100

星期五 5/1-6/19	T5150A	TRX**	15:00-15:50	豆花	8	2400
	T5180A	TRX*	18:00-18:50	David	8	2400
	T5190A	TRX***	19:00-19:50	David	8	2400
	T5200A	TRX**	20:00-20:50	David	8	2400

星期六 5/2-6/13	T6090A	TRX**	09:00-09:50	Jerry	7	2100
	T6100A	TRX*	10:00-10:50	David	7	2100
	T6103A	TRX***	10:30-11:20	Jerry	7	2100
	T6110A	TRX**	11:00-11:50	David	7	2100
	T6140A	TRX*	14:00-14:50	Jerry	7	2100
	T6150A	TRX***	15:00-15:50	Jerry	7	2100
	T6190A	TRX**	19:00-19:50	Jerry	7	2100
	T6200A	TRX*	20:00-20:50	Jerry	7	2100

星期日 5/3-6/21	T7090A	TRX*	09:00-09:50	Jerry	8	2400
	T7100A	TRX**	10:00-10:50	Jerry	8	2400
	T7110A	TRX*	11:00-11:50	豆花	8	2400
	T7130A	TRX**	13:00-13:50	Jerry	8	2400
	T7140A	TRX*	14:00-14:50	豆花	8	2400



109-3期課程 飛輪類課程 Indoor Cycling

★為難易度等級
滿分為3顆星
3人團報同一班
課程享88折優惠

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
C1100	活力飛輪**	10:00-10:50	涼子	9	1620
C1110	入門飛輪*	11:00-11:50	Max	9	1620
C1150	活力飛輪*	15:00-15:50	Gill	9	1620
3C1180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	9	1620
C1190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	9	1620
C1200	樂活入門飛輪**	20:00-20:50	致豫	9	1620

星期二 5/5-6/30	C2100	跟著我給你馬甲線**	10:00-10:50	涼子	9	1620
	C2110	入門飛輪*	11:00-11:50	Max	9	1620
	C2180	基礎飛輪**	18:00-18:50	Tim	9	1620
	C2190	燃脂瘦身飛輪***	19:00-19:50	Tim	9	1620
	C2200	騎出你的態度*	20:00-20:50	Sara	9	1620

星期三 5/6-6/24	C3090	早安晨之美**	09:00-09:50	William	8	1440
	C3100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	8	1440
	C3183	燃燒體脂肪	18:30-19:20	William	8	1440
	C3193	遠征武嶺團***	19:30-20:20	William	8	1440
3	C3203	輕騎嬰兒**	20:30-21:20	涼子	8	1440

星期四 5/7-6/18	C4100	燃脂飛輪**	10:00-10:50	涼子	7	1260
	C4110	輕鬆騎乘*	11:00-11:50	Sara	7	1260
	C4180	體能進化班**	18:00-18:50	涼子	7	1260
	C4190	耐力燃脂飛輪***	19:00-19:50	Sara	7	1260
	C4200	輕鬆騎乘*	20:00-20:50	Sara	7	1260

星期五 5/1-6/19	3C5110	燃脂飛輪***	11:00-11:50	Max	8	1440
	C5183	舒壓飛輪**	18:30-19:20	涼子	8	1440
	C5193	放假前的騎乘*	19:30-20:20	Sara	8	1440

星期六 5/2-6/13	C6100	基礎飛輪*	10:00-10:50	KJ	7	1260
	C6160	活力飛輪*	16:00-16:50	Jerry	7	1260

109-3期課程
劍道課程
Kendo

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
KE01	東洋劍道基礎班 (6歲以上)	15:00-17:00	李杰珉	7	2520

(劍道課程需額外購買道具配備共2560元)

109-3期課程
兒童類課程
Children
3人團報同一班
課程享88折優惠

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
S2110B	幼兒舞蹈律動 (3-6歲)	11:00-11:50	Pony	9	1620

星期三 5/6-6/24	S3133B	創意積木潛能開發 (3-9歲)	13:30-14:20	漢堡	8	1440
-----------------	--------	--------------------	-------------	----	---	------

星期六 5/2-6/13	S6100B	兒童MV舞蹈 (6-12歲)	10:00-10:50	甄甄	7	1260
-----------------	--------	-------------------	-------------	----	---	------

3	S6110B	幼兒律動(3-6歲)	11:00-11:50	甄甄	7	1260
3	S6180B	創意積木潛能開發 (3-9歲)	18:00-18:50	漢堡	7	1260

球類 羽球

Badminton

課程名稱	上課日期	上課時間	費用	堂數/時數	開班人數
------	------	------	----	-------	------

兒童 成人 初階團體班	每周二	18:00~20:00	3200/人	8堂/16hr	4人~8人
	每周三				
	每周四				
兒童 成人 假日初階團體班	每周六	10:00~12:00 14:00~16:00			
	每周日				
羽球精緻班	時間彈性 與教練協調好即可		1對1 10000/1人 1對2 5500/1人 1對3 4000/1人	10堂/10hr	
羽球體驗課程					
羽球團體班	1堂	每周一 每周三	16:00~16:40 16:20~17:00	200/人	2~8人
羽球個人班	1堂	一堂課40分鐘與教練協調好即可		450/人	1~3人



109-3期課程 瑜珈類課程 Yoga

3人團報同一班
課程享88折優惠

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
Y1083A	壓力舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	9	1440
Y1090B	曲線雕塑瑜珈	09:00-09:50	竹客	9	1440
Y1100A	彼拉提斯	10:00-10:50	Meixiu	9	1440
3Y1100C	曲線雕塑瑜珈	10:00-10:50	Louis	9	1440
3Y1110A	瑜珈提斯	11:00-11:50	Helen	9	1440
Y1110C	彼拉提斯	11:00-11:50	Louis	9	1440
Y1150A	正位瑜珈	15:00-15:50	尹彤	9	1440
Y1173C	基礎哈達瑜珈	17:30-18:20	曼琦	9	1440
Y1183C	伸展瑜珈	18:30-19:20	Grace	9	1440
Y1193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	9	1440

(進階班：需上過2期此課程)	Y1203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	9	1440
	Y1203D	伸展瑜珈	20:30 21:20	Grace	9	1440

星期二 5/5-6/30	Y2100A	哈達瑜珈	10:00-10:50	Mario	9	1440
	Y2103C	極端雕塑	10:30-11:20	尹彤	9	1440
	Y2110A	流動瑜珈	11:00-11:50	Mario	9	1440
	Y2140A	彼拉提斯核心	14:00-14:50	曼琦	9	1440
3	Y2150A	基礎哈達瑜珈	15:00-15:50	曼琦	9	1440
	Y2173C	彼拉提斯	17:30-18:20	Meixiu	9	1440
	Y2183A	體雕瑜珈	18:30-19:20	小畢	9	1440
	Y2183C	瑜珈提斯	18:30-19:20	Meixiu	9	1440
	Y2193A	體雕瑜珈	19:30-20:20	小畢	9	1440
	Y2193C	彼拉提斯	19:30-20:20	Meixiu	9	1440
	Y2203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	9	1440

星期三 5/6-6/24	Y3100C	伸展瑜珈	10:00-10:50	Grace	8	1280
	Y3103A	體雕瑜珈	10:30-11:20	小畢	8	1280
	Y3110B	曲線雕塑瑜珈	11:00-11:50	Louis	8	1280
	Y3110C	樂活極球 (自備或向老師購買)	11:00-11:50	Grace	8	1280
	Y3130A	基礎芭蕾雕塑	13:00-13:50	曼琦	8	1280
	Y3140A	體雕瑜珈	14:00-14:50	小畢	8	1280
	Y3150A	體雕瑜珈	15:00-15:50	小畢	8	1280
	Y3183A	伸展瑜珈	18:30-19:20	采宇	8	1280
	Y3193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	采宇	8	1280
	Y3203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	采宇	8	1280

星期四 5/7-6/18	Y4093A	基礎芭蕾雕塑	09:30-10:20	曼琦	7	1120
	Y4100C	瑜珈提斯	10:00-10:50	Meixiu	7	1120
	Y4103A	瑜珈提斯	10:30-11:20	小畢	7	1120
	Y4110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	7	1120
	Y4150A	彼拉提斯	15:00-15:50	Meixiu	7	1120
	Y4180C	伸展瑜珈	18:00-18:50	Judy	7	1120
	Y4183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	小畢	7	1120
	Y4193A	瑜珈提斯	19:30-20:20	小畢	7	1120

(進階班：需上過2期此課程)	Y4200C	雕塑瑜珈	20:00-20:50	Helen	7	1120
	Y4203A	瑜珈提斯	20:30-21:20	小畢	7	1120

星期五 5/1-6/19	Y5083A	早安舒緩瑜珈	08:30-09:20	Meixiu	8	1280
3	Y5100A	和緩瑜珈	10:00-10:50	Max	8	1280
3	Y5103C	iYOMA (需自備滾筒) 瑜珈提斯滾筒	10:30-11:20	Sunnie	8	1280
	Y5170C	哈達瑜珈	17:00-17:50	Mario	8	1280
	Y5180C	流動瑜珈	18:00-18:50	Mario	8	1280
	Y5183A	瑜珈提斯	18:30-19:20	尹彤	8	1280
	Y5193A	伸展瑜珈	19:30-20:20	Meixiu	8	1280
	Y5203A	體雕瑜珈	20:30-21:20	小畢	8	1280

星期六 5/2-6/13	Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	7	1120
	Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	7	1120
	Y6190A	彼拉提斯	19:00-19:50	Meixiu	7	1120

Y6100A	伸展瑜珈	10:00-10:50	Meixiu	7	1120
Y6110A	彼拉提斯	11:00-11:50	Meixiu	7	1120
Y6190A	彼拉提斯	19:00-19:50	Meixiu	7	1120
Y7100A	彼拉提斯核心	10:00-10:50	曼琦	8	1280
Y7110A	舒活伸展瑜珈	11:00-11:50	曼琦	8	1280