



2021 冬季北運營 WINTER CAMP

活動詳情請洽
臺中市北區國民運動中心
臉書粉絲專頁

超棒營隊內容 超值早鳥優惠 !!敬請期待!!

官網 粉專 IG Youtube LINE



3歲北運週年慶

三大優惠系列

課程月報課優惠

(優惠期間:9/14-10/31)

11-12月團課【憑有氧派對入場券票根】新生享9折,舊生享88折
*無票根者共享課程月,不限新、舊生享3人同行88折(1人報名3堂課也可以!!)
**限報名整期團課者(插班生不適用於此優惠)

體適能報課優惠

(優惠期間:9/1-10/31)

體適能私人教練課程 1v1/1v2(10堂、20堂)
【憑體適能20分鐘體驗券】新、舊生皆享8折優惠
*每人不限購課堂數,開課時間一樣,學員需自行消化堂數。

泳池長訓團體班報課優惠

(優惠期間:10/1-10/31)

新生一期9折優惠、報名二期88折再送泳帽1頂
舊生一期88折優惠、報名二期85折再送貴賓券2張

泳池精緻班報課優惠

(優惠期間:11/16-12/25)

新生報名10堂享9折優惠、報名20堂85折優惠
舊生報名10堂享85折優惠、報名20堂8折優惠
*以上優惠1v1、1v2、1v3、1v4皆適用。

辦卡月優惠

(優惠期間:11/1-11/30)

【健身月卡/泳樂月卡】9折優惠,每人限購2張
【泳健季卡/泳樂季卡】8折優惠,每人限購3張
【健身年卡/泳樂年卡】8折優惠,每人限購1張
*申辦年卡者可獲得抽獎資格,神秘大禮等你來抽!!

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

官網 粉專 IG Youtube LINE



營業時間/06:00-22:00
04-2235-6555
臺中市北區崇德路1段55號

3F 體適能中心

請攜帶毛巾入場
未滿16歲禁止進入

全票/50元/時
身體組成分析200元/次
北區里民單次入場9折

公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒、暑假 下午暫停)

*為維護本中心權益未經同意禁止進行私人教學

RF 射箭場

啟蒙 射箭場

平日/14:00~22:00
假日/10:00~22:00
04-2231-1608

FB粉專

退費
規範
注意
事項

2F 休閒天地

寶貝龍 兒童運動館

10:00-20:00
04-2235-6555#207

FB粉專

旅沐咖啡

10:00-20:00週一公休
04-2235-6555#206

FB粉專

1F 球館

尖峰時段
平 18:00-22:00
日 離峰時段
06:00-18:00

綜合球場
尖峰時段/
1,500元/時/面
離峰時段/
1,000元/時/面
500元/時/半場

羽球場
尖峰時段/
350元/時/面
離峰時段/
280元/時/面

桌球場
90元/時/桌

公益時段週一至週五
08:00-10:00
14:00-16:00
(寒、暑假 下午暫停)

籃球租借 50元/顆
羽毛球租借 50元/支
桌球(1拍1球)租借 30元/組

82 訓練池

清場時段週一至週五
10:00-10:30
16:30-17:00

全票/90元/次
學生票/50元/次
陪同票/45元/次
長者票/50元/次
(65歲以上/原住民55歲以上長者)
兒童票/30元/次
(六歲以下,三歲以下兒童免費)
北區里民單次入場9折優惠

清場時段水療池/烤箱/蒸氣室停止運作清潔維護
訓練池及兒童池全時段不清場
週六及週日全時段不清場

自潛門票/250元/2小時/人
水肺門票/300元/2小時/人

一起潛水
12:00-21:00
04-2235-6555#604
0939-955-353

FB粉專



Merry Christmas

109-6期
11-12月
11/1-12/31

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

官網 粉專 IG Youtube LINE

課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲幼兒長訓班	SK01	17:30-18:30 18:30-19:30	一	11/2-12/28	9堂	3,150元/人	3人
	SK02		二	11/3-12/29	9堂	3,150元/人	
	SK03		三	11/4-12/30	9堂	3,150元/人	
	SK04		四	11/5-12/31	9堂	3,150元/人	
	SK05		五	11/6-12/25	8堂	2,800元/人	
7-15歲兒童長訓班	SY01	18:30-19:30 19:30-20:30	一	11/2-12/28	9堂	2,700元/人	4人
	SY02		二	11/3-12/29	9堂	2,700元/人	
	SY03		三	11/4-12/30	9堂	2,700元/人	
	SY04		四	11/5-12/31	9堂	2,700元/人	
	SY05		五	11/6-12/25	8堂	2,400元/人	
15歲以上成人長訓班	SX01	07:00-08:00 19:30-20:30	一	11/2-12/28	9堂	2,880元/人	4人
	SX02		二	11/3-12/29	9堂	2,880元/人	
	SX04		四	11/5-12/31	9堂	2,880元/人	
	SX05		五	11/6-12/25	8堂	2,560元/人	



游泳精緻班

*20堂30堂詳細課程資訊詳情
請洽分機601或B2泳池櫃檯

課程名稱	年齡	上課時間	費用	堂數
1v1精緻班	3歲以上	與教練排定上課時段 (3個月內完成課程)	1,200元/人	10堂
1v2精緻班			7,000元/人	
1v3精緻班			6,000元/人	
1v4精緻班			5,000元/人	

1v1單堂個別指導1,200元

游泳專業教練SWIM COACH

教練名單: 許維、羅文、芝帆、廣阿、李佑、許維、羅文、芝帆、廣阿、李佑、許維、羅文、芝帆、廣阿、李佑



票卡TICKET資訊

各式票卡

泳樂月卡 1,500元/1人(限40天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用泳池

泳樂季卡 3,500元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用泳池

泳樂年卡 13,500元/1人(限1年)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用泳池

晨泳年卡 65歲以下 8,000元/1人(限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳年卡會員租賃物櫃打5折

健身月卡 1,000元/1人(限30天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用體適能中心

泳/健季卡 4,500元/1人(限100天)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
可使用泳池及體適能中心

健身年卡 11,000元/1人(限1年)
期限內不限時間/次數(限本人使用)
限使用體適能中心

晨泳長青+年卡 4,000元/1人(限1年)
晨泳時段:06:00-08:00
限使用游泳池
晨泳長青年卡會員租賃物櫃打9折

各式票券

課程體驗券 2,000元/10張/本(無期限)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※僅限使用於課務組課程
※單堂課程費用高於體驗券時需補差價
TRX課程需補100元
凡使用體驗課程券者,請於課前預約。

優惠券 2,100元/30張/本
※本券券可提供游泳池單次入場之次或健身房2小時(限90天)
※超過優惠期限,請至本中心服務櫃台補足差額,即可入場。
(健身房使用超過2小時,需補足差額。)
※一次限用一張。(不限本人使用)
※優惠券為整本販售,一經使用則無法退費,整本退費應攜購買發票為憑,需收5%手續費。



近期活動ACTIVITIES

第二屆大型有氧派對-北運生日派對

活動時間: 2020/10/18(日) 13:30-17:30
活動地點: 中心羽球場
*IPARTY、RADICAL、ZUMBA三大熱門有氧課程,
購票就贈市價1,000元禮包,10/18一起開趴!

北運周年慶暨辦卡月-三截棍專案

活動時間: 2020/11/1(日)~2020/11/30(一)
*月季年卡最低8折優惠,申辦年卡把最大獎帶回家!還有無數獎品等你來拿!

三倍振興 加倍快樂-振興券促銷專案

活動時間至2020/12/31(四)
*體適能私人教練課1對2五堂;游泳精緻班1對2五堂;有氧、瑜珈課程10堂+月卡1張;
綜合球類集點卡(藍/羽)1張,項目任君挑選。
首次以紙本振興券(可用動滋券)或信用卡支付,可享一次現金3,000元續購優惠!

動ㄘ動ㄘ動滋券

活動時間至2020/12/31(四)
*單次入場、場地租借、單次課程體驗、振興券方案皆可使用!

體適能中心超值好康-單次入場優惠

活動時間至2020/12/31(四)
*不限任何身份,全票2小時90元,不限時吃到飽只要130元!

新生限定-免費游泳課程體驗

活動時間至2020/12/31(四)
*B2泳池櫃台臨櫃報名,保證金100元。
限今年度未報名任何游泳課程之新生,事不宜遲馬上報名!

活動詳情請洽
臉書粉絲專頁或來電(04)2235-6555 #501

即將開跑!

聖誕節系列活動

詳洽臺中市北區國民運動中心 臉書粉絲專頁~

課程名稱	課程代號	上課時間	星期	上課期間	堂數	費用	開班人數
3-6歲幼兒假日班	SK06	10:30-11:30	六	11/7-12/26	8堂	2,800元/人	3人
	SK07	15:30-16:30	日	11/1-12/27	9堂	3,150元/人	
7-15歲兒童假日班	SY06	10:30-11:30	六	11/7-12/26	8堂	2,400元/人	4人
	SY07	14:30-15:30	日	11/1-12/27	9堂	2,700元/人	
15歲以上成人假日班	SX06	10:30-11:30	六	11/7-12/26	8堂	2,560元/人	4人
	SX07	14:30-15:30	日	11/1-12/27	9堂	2,880元/人	
女性專班	SW20	19:00-20:00	三	11/4-11/25 12/2-12/30	4堂 5堂	1,300元/人 1,625元/人	4人



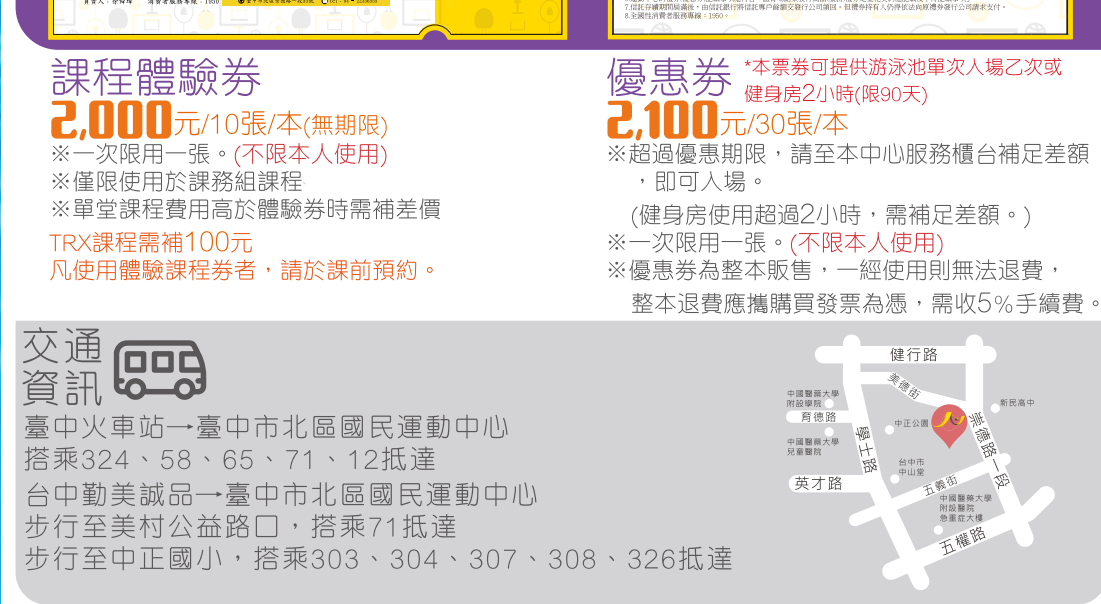
自由潛水 Free Diving

\$250/人 使用時間2小時

水肺潛水 Scuba Diving

\$300/人 使用時間2小時

*相關證照經本中心核准之系統:
自由潛水核准系統:
AIDA/RAID/SSI/PADI/CMAS/SNSI/Molchavos/SDI/PFI/WSF/DIWA
水肺潛水核准系統:
PADI/ADS/SDI/SSI/NAUI/CMAS/SNSI/ADIP
若您的證照,不符以上之系統核發,可來電詢問! 04-2235-6555分機601



交通資訊

臺中火車站→臺中市北區國民運動中心
搭乘324、58、65、71、12抵達
台中勤美誠品→臺中市北區國民運動中心
步行至美村公益路口,搭乘71抵達
步行至中正國小,搭乘303、304、307、308、326抵達

健行路
五福路
英才路

體適能專業教練FITNESS COACH



私人教練課程

*課程資訊請洽分機301或3F櫃台

課程名稱	堂數	費用	上課時間
個人健身指導 1v1	1堂	1,400元/人	與教練排定上課時段 (10堂3個月內完成課程) (20堂6個月內完成課程) (30堂9個月內完成課程)
	10堂	12,000元/人	
	20堂	19,000元/人	
	30堂	24,900元/人	
個人健身指導 1v2	10堂	14,400元/2人	
	20堂	25,000元/2人	

課程堂數總覽

歡迎單堂體驗，請事先預約
有氧、瑜珈、飛輪課程 250元/堂
TRX課程 350元/堂

星期	星期	星期	星期	星期	星期	星期
一	二	三	四	五	六	日
11/02 12/28 共9堂	11/03 12/29 共9堂	11/04 12/30 共9堂	11/05 12/31 共9堂	11/06 12/25 共8堂	11/07 12/26 共8堂	11/01 12/27 共9堂

羽球課程 BADMINTON

課程名稱	星期/上課時間	課程費用	堂數	開班人數
兒童/成人 團體班	(六)10:00-12:00	3,200/人	8堂/16hr.	4-8人
	(六)14:00-16:00			
	(日)10:00-12:00			
	(日)14:00-16:00			
羽球精緻班	彈性時間 與教練協調好即可	1v1 10,000/人	10堂/10hr.	
		1v2 5,500/人		
		1v3 4,000/人		

桌球課程 TABLE TENNIS

課程名稱	星期/上課時間	課程費用	堂數	開班人數
兒童/成人 團體班	(二)18:00-20:00	3,200/人	8堂/16hr.	4-8人
	(四)18:00-20:00			
	(六)10:00-12:00			
	(日)14:00-16:00			
桌球精緻班	彈性時間 與教練協調好即可	1v1 10,000/人	10堂/10hr.	
		1v2 5,500/人		
		1v3 4,000/人		

籃球課程 BASKETBALL

課程名稱	星期/上課時間	課程費用	堂數	開班人數
兒童/成人 團體班	(三)15:00-17:00	3,200/人	8堂/16hr.	4-8人
	(五)18:00-20:00			
	(六)18:00-20:00			
	(日)18:00-20:00			
籃球精緻班	彈性時間 與教練協調好即可	1v1 10,000/人	10堂/10hr.	
		1v2 5,500/人		
		1v3 4,000/人		

TRX課程 Total body Resistance eXercise

*TRX是Total Resistance Exercise的縮寫，即「全身抗阻力鍛鍊」的意思，然而健身界稱其為「懸掛訓練系統」，TRX懸掛健身系統可以幫助訓練者完成幾乎全身肌肉的訓練，提高力量、柔軟性和核心穩定性。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
T1100A	TRX**	(一)1000-1050	豆花	9	2,700
T1110A	TRX**	(一)1100-1150	豆花	9	2,700
T1180B	TRX**	(一)1800-1850	傑瑞	9	2,700
T1183A	TRX*	(一)1830-1920	豆花	9	2,700
T1190B	TRX**	(一)1900-1950	David	9	2,700
T1193A	TRX*	(一)1930-2020	Jeremy	9	2,700
T1200B	TRX***	(一)2000-2050	David	9	2,700
T1203A	TRX*	(一)2030-2120	Jeremy	9	2,700
T2100A	TRX*	(二)1000-1050	雅婷	9	2,700
T2110A	TRX*	(二)1100-1150	雅婷	9	2,700
T2180B	TRX**	(二)1800-1850	David	9	2,700
T2190A	TRX**	(二)1900-1950	Jerry	9	2,700
T2190B	TRX***	(二)1900-1950	David	9	2,700
T2200B	TRX**	(二)2000-2050	David	9	2,700
T2210B	TRX*	(二)2100-2150	David	9	2,700
T3100A	TRX***	(三)1000-1050	David	9	2,700
T3110A	TRX*	(三)1100-1150	David	9	2,700
T3180A	TRX*	(三)1800-1850	傑瑞	9	2,700
T3193A	TRX**	(三)1930-2020	Jerry	9	2,700
T3193B	TRX**	(三)1930-2020	豆花	9	2,700
T3203A	TRX***	(三)2030-2120	Jerry	9	2,700
T3203B	TRX*	(三)2030-2120	Jeremy	9	2,700
T4100A	TRX*	(四)1000-1050	Sara	9	2,700
T4110A	TRX*	(四)1100-1150	Jeremy	9	2,700
T4150A	TRX強力核心臀部訓練	(四)1500-1550	老Q	9	2,700
T4180A	TRX*	(四)1800-1850	Sean	9	2,700
T4183B	TRX**	(四)1830-1920	David	9	2,700
T4190A	TRX*	(四)1900-1950	Summer	9	2,700
T4193B	TRX***	(四)1930-2020	David	9	2,700
T4200A	TRX*	(四)1900-1950	Summer	9	2,700
T4203B	TRX*	(四)2030-2120	David	9	2,700
T5100A	TRX循環訓練(全身性)	(五)1000-1050	老Q	8	2,400
T5150A	TRX**	(五)1500-1550	Gill	8	2,400
T5180A	TRX*	(五)1800-1850	David	8	2,400
T5190A	TRX***	(五)1900-1950	David	8	2,400
T5200A	TRX**	(五)2000-2050	David	8	2,400
T6090A	TRX**	(六)0900-0950	Jerry	8	2,400
T6100A	TRX*	(六)1000-1050	David	8	2,400
T6110A	TRX**	(六)1100-1150	David	8	2,400
T6140A	TRX*	(六)1400-1450	Jerry	8	2,400
T6150A	TRX***	(六)1500-1550	Jerry	8	2,400
T6200A	TRX*	(六)2000-2050	Jerry	8	2,400
T7110A	TRX*	(日)1100-1150	豆花	9	2,700
T7130A	TRX*	(日)1300-1350	Jerry	9	2,700
T7140A	TRX*	(日)1400-1450	豆花	9	2,700

飛輪課程 SPINNING BIKE

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
C1100	基礎入門飛輪*	(一)1000-1050	涼子	9	1,620
C1110	歐美燃脂飛輪**	(一)1100-1150	涼子	9	1,620
C1150	活力飛輪*	(一)1500-1550	Gill	9	1,620
C1180	基礎飛輪**	(一)1800-1850	Tim	9	1,620
C1190	燃脂瘦身飛輪***	(一)1900-1950	Tim	9	1,620
C1200	樂活入門飛輪**	(一)2000-2050	Sara	9	1,620
C2180	基礎飛輪**	(二)1800-1850	Tim	9	1,620
C2190	燃脂瘦身飛輪***	(二)1900-1950	Tim	9	1,620
C2200	騎出你的態度*	(二)2000-2050	Sara	9	1,620
C3093	早安晨之美(1.5*)	(三)0930-1020	William	9	1,620

有氧課程 AEROBIC CLASS “需自備乾淨運動鞋”

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
A1100B	核心燃脂有氧	(一)1000-1050	Pony	9	1,350
A1100D	IPARTY iParty愛派對有氧	(一)1000-1050	Sunnie	9	1,350
A1110B	拳擊有氧	(一)1100-1150	Gill	9	1,350
A1140B	壺鈴專項訓練(需自備壺鈴)	(一)1400-1450	Sean	9	1,350
A1150B	ZUMBA ZUMBA活力有氧	(一)1500-1550	Neeky	9	1,350
A1150D	功能性肌力循環訓練	(一)1500-1550	老Q	9	1,350
A1170B	滾筒放鬆(需自備滾筒)	(一)1700-1750	Jump	9	1,350
A1180B	FIGHT DO 極限戰鬥(11/9開始)	(一)1800-1850	Jump	8	1,320
A1190B	紓壓拳擊(中高強度)	(一)1900-1950	S	9	1,350
A1193C	韓國流行MV舞蹈(Blackpink+How you like that)	(一)1930-2020	Grace	9	1,350
A1201D	ZUMBA ZUMBA	(一)2010-2100	仔仔	9	1,350
A2090B	流行韓國MV(TWICE-MORE & MORE)	(二)0900-0950	Neeky	9	1,350
A2100B	紓壓拳擊(中高強度)	(二)1000-1050	S	9	1,350
A2100D	高低衝擊有氧	(二)1000-1050	William	9	1,350
A2150B	IPARTY iParty愛派對有氧	(二)1500-1550	Sunnie	9	1,350
A2173B	燃脂TABATA	(二)1730-1820	Pony	9	1,350
A2183B	基礎有氧雕塑	(二)1830-1920	Pony	9	1,350
A2190D	體態瘦身有氧	(二)1900-1950	甄甄	9	1,350
A2193B	核心燃脂有氧	(二)1930-2020	Pony	9	1,350
A2200D	燃脂肌力雕塑	(二)2000-2050	Tim	9	1,350
A3090B	滾筒放鬆(需自備滾筒)	(三)0900-0950	Jump	9	1,350
A3170B	滾筒放鬆(需自備滾筒)	(三)1700-1750	Jump	9	1,350
A3180B	全方位肌力訓練	(三)1800-1850	Tim	9	1,350
A3180D	基礎有氧	(三)1800-1850	Caca	9	1,350
A3190B	紓壓拳擊(中高強度)	(三)1900-1950	S	9	1,350
A3190D	ZUMBA ZUMBA	(三)1900-1950	Melina(妙妙)	9	1,350
A3200B	紓壓拳擊(初階班)	(三)2000-2050	S	9	1,350
A3200D	ZUMBA ZUMBA	(三)2000-2050	Melina(妙妙)	9	1,350
A4090B	拳擊有氧	(四)0900-0950	Gill	9	1,350
A4100B	有氧間歇運動	(四)1000-1050	宣儀	9	1,350
A4100D	Game Power	(四)1000-1050	Coca	9	1,350
A4110B	紓壓拳擊(初階班)	(四)1100-1150	S	9	1,350
A4110D	核心延展	(四)1100-1150	宣儀	9	1,350
A4133B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)1330-1420	S	9	1,350
A4140D	體態線條雕塑	(四)1400-1450	Sean	9	1,350
A4143B	IPARTY iParty愛派對有氧	(四)1430-1520	Sunnie	9	1,350
A4180D	全方位雕塑	(四)1800-1850	Coca	9	1,350
A4183B	紓壓拳擊(中高強度)	(四)1830-1920	S	9	1,350
A4190D	熱舞MV	(四)1900-1950	Helen	9	1,350
A4190C	ZUMBA ZUMBA	(四)1900-1950	侯喻惠	9	1,350
A4193B	曲線肌力有氧	(四)1930-2020	建鉅	9	1,350
A4200D	燃脂TABATA	(四)2000-2050	Pony	9	1,350
A5080B	抒情肌力訓練	(五)0800-0850	Coca	8	1,200
A5095D	ZUMBA ZUMBA	(五)0955-1045	Melina(妙妙)	8	1,200
A5110D	曲線肌力有氧	(五)1100-1150	建鉅	8	1,200
A5180B	雕塑有氧	(五)1800-1850	竹容	8	1,200
A5193B	ZUMBA ZUMBA	(五)1930-2020	甄甄	8	1,200
A6120D	FIGHT DO 極限戰鬥	(六)1200-1250	Michael	8	1,320
A6190B	ZUMBA STRONG by Zumba	(六)1900-1950	Jerry	8	1,200

*飛輪有氧是結合坐姿、站姿、速度快、速度慢、輕阻力以及重阻力來改變運動強度的自行車基本動作，並結合音樂設計出既安全性且可以訓練個人肌耐力，更可以透過大量燃燒脂肪達到體重效果的團體運動課程。

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	費用
C3103	基礎飛輪*	(三)1030-1120	KJ	9	1,620
C3183	燃燒體脂肪**	(三)1830-1920	William	9	1,620
C3193	遠征武嶺團***	(三)1930-2020	William	9	1,620
C4100	銀髮族飛輪*	(四)1000-1050	Gill	9	1,620
C4110	入門飛輪*	(四)1100-1150	Gill	9	1,620
C4190	耐力燃脂飛輪**	(四)1900-1950	Sara	9	1,620
C4200	輕鬆騎乘*	(四)2000-2050	Sara	9	1,620
C5110	燃脂飛輪***	(五)1100-1150	Max	8	1,440
C5193	放假前的騎乘*	(五)1930-2020	Sara	8	1,440
C6100	基礎飛輪*	(六)1000-1050	KJ	8	1,440
C6160	活力飛輪*	(六)1600-1650	Jerry	8	1,440

瑜珈課程 YOGA CLASS

代號	名稱	上課時間	老師	堂數	價錢
Y1090A	瑜珈提斯	(一)0900-0950	小雲	9	1,440
Y1090C	伸展瑜珈	(一)0900-0950	Judy	9	1,440
Y1100A	彼拉提斯	(一)1000-1050	Meixiu	9	1,440
Y1100C	正位瑜珈	(一)1000-1050	Judy	9	1,440
Y1110A	瑜珈提斯	(一)1100-1150	Helen	9	1,440
Y1150A	正位瑜珈	(一)1500-1550	尹彤	9	1,440
Y1183A	伸展瑜珈	(一)1830-1920	Grace	9	1,440
Y1193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(一)1930-2020	小畢	9	1,440
Y1203A	瑜珈提斯	(一)2030-2120	小畢	9	1,440
Y1203C	伸展瑜珈	(一)2030-2120	Grace	9	1,440
Y2103A	樂活極球(自備或向老師購買)	(二)1030-1120	Grace	9	1,440
Y2140A	彼拉提斯核心	(二)1400-1450	曼琦	9	1,440
Y2150A	哈達瑜珈	(二)1500-1550	曼琦	9	1,440
Y2173C	彼拉提斯	(二)1730-1820	Meixiu	9	1,440
Y2183A	體雕瑜珈	(二)1830-1920	小畢	9	1,440
Y2183C	瑜珈提斯	(二)1830-1920	Meixiu	9	1,440
Y2193A	體雕瑜珈	(二)1930-2020	小畢	9	1,440
Y2193C	彼拉提斯	(二)1930-2020	Meixiu	9	1,440
Y2203A	體雕瑜珈	(二)2030-2120	小畢	9	1,440
Y3100A	伸展瑜珈	(三)1000-1050	Grace	9	1,440
Y3110C	彼拉提斯	(三)1100-1150	Max	9	1,440
Y3130C	彼拉提斯核心	(三)1300-1350	曼琦	9	1,440
Y3140C	基礎瑜珈輪(需自備瑜珈輪)	(三)1400-1450	曼琦	9	1,440
Y3173A	 OXIGENO 舒活伸展	(三)1730-1820	Gill	9	1,485
Y3183C	伸展瑜珈	(三)1830-1920	采宇	9	1,440
Y3193C	伸展瑜珈	(三)1930-2020	采宇	9	1,440
Y3203A	彼拉提斯	(三)2030-2120	Meixiu	9	1,440
Y3203C	瑜珈提斯	(三)2030-2120	采宇	9	1,440
Y4100A	瑜珈提斯	(四)1000-1050	Meixiu	9	1,440
Y4110A	彼拉提斯	(四)1100-1150	Meixiu	9	1,440
Y4150A	彼拉提斯	(四)1500-1550	Meixiu	9	1,440
Y4183A	瑜珈提斯	(四)1830-1920	小畢	9	1,440
Y4193A	瑜珈提斯(進階班：限上過兩次此課程)	(四)1930-2020	小畢	9	1,440
Y4200C	雕塑瑜珈	(四)2000-2050	Helen	9	1,440
Y4203A	瑜珈提斯	(四)2030-2120	小畢	9	1,440
Y5100C	彼拉提斯	(五)1000-1050	Max	8	1,280
Y5183A	瑜珈提斯	(五)1830-1920	Meixiu	8	1,280
Y5190C	伸展瑜珈	(五)1900-1950	Hebe	8	1,280
Y5193A	伸展瑜珈	(五)1930-2020	Meixiu	8	1,280
Y5200C	正位瑜珈	(五)2000-2050	Hebe	8	1,280
Y5203A	體雕瑜珈	(五)2030-2120	小畢	8	1,280
Y6100A	伸展瑜珈	(六)1000-1050	Meixiu	8	1,280
Y6110A	彼拉提斯	(六)1100-1150	Meixiu	8	1,280
Y6143A	彼拉提斯	(六)1430-1520	Max	8	1,280
Y7100A	彼拉提斯核心	(日)1000-1050	曼琦	9	1,440
Y7110A	舒活伸展瑜珈	(日)1100-1150	曼琦	9	1,440