



## 2026 年 05 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 Aidas Yoga 張介	肌力雕塑 Muscle Sculpture Ryan	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	肌力雕塑 Muscle Sculpture Marx	瑜珈提斯 Yogalates Annie	Zumba Zumba YoYo	瑜珈 Yoga Maggie	基礎瑜珈 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 預約 70 名	
	一館	活力躍蹦 Radical UBOUND Mark	Zumba Zumba Shuying	派對有氧 Dance Aerobics 地瓜	核心雕塑 Core Sculpt Lina	
19:40 ~ 20:40	三館	瑜珈 Yoga Michelle	瑜珈 Yoga 悟空	戰鬥有氧 Les Mills Body combat 阿仁	戰鬥有氧 Les Mills Body combat Ryan	



課程預約 QR CODE

※115/5/1(五)勞動連續假期，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，會籍到期前請提早預約，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。