



桃園市婦女館
遠東鐵櫃鋼鐵集團

體適能健身中心

105年第6期團體課程

★團體課程報名優惠 (優惠價格不再折扣)

【第一波】10/01~10/13	舊生	持本人105-5期繳費證明單(黃單)享9折。
	新生	A.限同一人:報名1堂課享95折、報名2堂課享9折。 B.3人(以上)團報同一堂課享9折。
【第二波】10/14~10/21	舊生	持本人105-5期繳費證明單(黃單)享95折。
	新生	A.同一人報名2堂課享95折。 B.3人(以上)團報同一堂課享95折。

105年11-12月份上課時間表 (授課時間：105年11月1日~105年12月31日)

	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六			星期日		
課程費用	男1200/女960			男1350/女1080			男1350/女1080			男1350/女1080			男1350/女1080			男1350/女1080			男1200/女960		
	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪	有氧/舞蹈	瑜珈/墊上	飛輪
09:00 09:50																A601 Zumba 【Joe】			A701 iParty Star 【Phoebe】		
10:00 10:50		B102 印度 經典瑜珈 【Jenny】		A202 初級有氧 【昭宜】		F202 基礎燃脂飛輪 【Nathan】	A302 姊姊有氧 【婷婷】		F302 入門飛輪 【Peter】	A402 初級有氧 【昭宜】	B402 美體瑜珈 【婷婷】		A502 舞動有氧 【綺慧】	B502 舒緩瑜珈 【Jenny】		A602 拳擊有氧 【Vita】 E602 兒童跆拳道 初級班 【香蕉】 NT 1350	B602 塑身 皮拉提斯 【雅嫻】		E702 兒童流行舞 【Phoebe】 NT 1200 A702 活力有氧 【Rons】		F702 入門飛輪 【小彭】
12:30 13:20							A304 有氧、瑜珈、綜合課程 【婷婷】														
18:00 18:50	A110 魅力享瘦 三部曲 【Jolene】		F110 入門飛輪 【小彭】				C310 街舞 【夏巴】	B310 塑身 皮拉提斯 【雅嫻】		A410 姊姊有氧 【婷婷】											
19:00 19:50	A111-A 流行瘦身 有氧 【Jolene】 A111-B 動態 基礎核心 【金剛】	B111 纖體瑜珈 【Carol】 E111 兒童MV舞蹈 【晴晴】 NT 1200	F111 雕塑飛輪 【小彭】	A211-A 拳擊有氧 【MoMo】 A211-B 舞動有氧 【綺慧】	B211 基礎瑜珈 【小彭】 C211-A 摩登肚皮舞 (2hr進階課) 【靜儀】 NT 3600	F211 燃脂飛輪 【Robin】	A311 巨星愛派對 【小不點】 E311 幼兒肢體開發 (親子課程) 【晴晴】 NT 1620	B311 美體瑜珈 【婷婷】	F311 綜合訓練 【Lynn】	A411-A 燃脂 拳擊有氧 【Ricky】 A411-B 派對有氧 【毛毛】	B411 美體瑜珈 【婷婷】 C411 入門肚皮舞 100min課程 【Nancy】 NT 2160	F411 進階飛輪 【James】	A511-A 魔鬼瘦身有氧 【小米】 A511-B 拳擊有氧 【Mo Mo】	B511 墊上核心 【Mavy】	F511 輕鬆燃脂 【Caven】	A611 拳擊有氧 【Vita】				F711 入門飛輪 【Jackey】	
20:00 20:50	A112 Ritmix 雷米斯熱舞 【金剛】	B112-A 塑身 皮拉提斯 【雅嫻】 B112-B 舒緩瑜珈 【Jenny】	F112 強力燃脂 【Simon】	A212 Zumba 【Green】	B212 皮拉提斯 【Jan】	F212 綜合訓練 【Lynn】	A312-A 拳擊有氧 【MoMo】 A312-B 動態 基礎核心 【金剛】	B312 印度 經典瑜珈 【Jenny】	F312 初級飛輪 【香香】	A412-A 肌力有氧 【妞妞】 A412-B 基礎有氧 【毛毛】		F412 進階飛輪 【James】	A512 瘦身有氧 【小米】	B511 墊上核心 【Mavy】	F512 雕塑飛輪 【大龍】			B612 舒壓燃脂 飛輪 【Jackey】	B712 墊上滾筒核心 與筋膜放鬆 【Jackey】		
21:00 21:50			F113 入門飛輪 【Jackey】	A213-A Zumba 【Green】 A213-B 拳擊有氧 【Lynn】					F313 入門飛輪 【小彭】												

