

Time	2017/1/9 Mon	2017/1/10 Tue	2017/1/11 Wed	2017/1/12 Thu	2017/1/13 Fri	2017/1/14 Sat	2017/1/15 Sun
Studio A							
1	1215-1315 Zumba有氧* Rita Yeh		完美舞動雕塑* Emma	拳擊有氧* Dora	美體雕塑* Eva	1100-1200 全方位訓練* FiFi	1100-1200 嘻哈有氧* Modern
2	1430-1530 基礎順位瑜珈BAY-1 Ya Chi		i party star* 愛派對* Maru			1215-1315 拳擊有氧* 阿美	1215-1315 艾克斯派對* Luffy
3	1830-1930 全方位訓練* Echo	舞動有氧* 謙謙	K Pop Dance* 韓風熱舞* Sasa	美體雕塑* Eva	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Zac		
4	X-Party* 艾克斯派對* Rita Kuo	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Susu	派對有氧* 豪華 Roushan/Amber	i party star* 愛派對* Lea	拳擊體適能* Ben	1615-1715 Zumba有氧* 葉葉	1615-1715 律動派對* Dora
5	2100-2200 拳擊有氧* Willy	百老匯有氧* Alex	HY-IBMR 療癒瑜珈-失眠與身心放鬆 Roushan/Amber	Aerobic Dance* 熱舞有氧* Zac		1730-1830 EZ舞有氧* Dylan	1730-1830 性感爵士* 大頭
Studio B							
1	0700-0800 Hot Therapy 熱瑜珈療法 Minna			Hot Therapy 熱瑜珈療法 Pat		1000-1100 熱瑜珈療法HT Anny	1000-1100 熱瑜珈HY Roushan/Cindy
2	1000-1100		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Inder	Hot Yoga 熱瑜珈 Jitu/Sharon	1115-1215 熱伸展 I HS I Vincent	1115-1215 熱伸展 I HS I Jeet/Cindy
3	1220-1320		Hot Yoga 熱瑜珈 Roushan/Amber	Hot Flow II 熱流瑜珈 II Jeet/Sharon	Hot Yoga 熱瑜珈 Sita	1230-1330 熱瑜珈HY Jason	1230-1330 熱瑜珈療法HT Jitu/Natalie
4	1530-1630 Hot Yoga 熱瑜珈 Pat		Hot Therapy 熱瑜珈療法 Yen	1430-1530 熱瑜珈HY Inder	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Roushan/Amber	1500-1600 熱伸展 I HS I Sita	1500-1600 熱瑜珈HY Sita
5	1645-1745 Hot Stretch I 熱伸展 I Pat		Hot Stretch I 熱伸展 I Pat	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Nicole	Hot Stretch I 熱伸展 I Anny	1630-1730 熱流瑜珈 II HF II Sita	1630-1730 熱瑜珈療法HT Jeet/Natalie
6	1800-1900 Hot Therapy 熱瑜珈療法 Sita	Hot Yoga 熱瑜珈 Minna	Hot Flow II 熱流瑜珈 II Anny	Hot Yoga 熱瑜珈 Jeet/Amber	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Nicole	1800-1900 熱伸展 I HS I Pat	1800-1900 熱伸展 I HS I Jitu/Amber
7	1915-2015 Hot Yoga 熱瑜珈 Melody	Hot Stretch I 熱伸展 I Soni/Amanda	Hot Slimming 熱瘦身 Roushan/Amber	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Minna	Hot Yoga 熱瑜珈 Anny	1915-2015 熱瑜珈HY Inder	
8	2030-2130 Hot Flow II 熱流瑜珈 II Jeet/Natalie	Hot Yoga 熱瑜珈 Roushan/Amanda	Hot Stretch I 熱伸展 I Anny	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Roushan/Amanda	Hot Therapy 熱瑜珈療法 Jeet/Amber		
Studio C							
1	0700-0800		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Yen		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Vincent	0915-1015 拜日式系列SS Vincent	0915-1015 哈達瑜珈HY Jeet/Amanda
2	1030-1130 Yogalates 瑜珈提斯 Carry		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Vincent	Yoga Therapy 瑜珈療法 Soni/Sharon	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Roushan/Natalie	1030-1130 療癒瑜珈-排毒與循環機能HY-DBC Soni/Amanda	1030-1130 溫和瑜珈GY Jitu/Amanda
3	1210-1310 Gentle Yoga 溫和瑜珈 Nicole		Hatha Yoga 哈達瑜珈 CeCe	Yin Yoga 陰瑜珈 Soni/Johnny	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Jeet/Sharon	1145-1245 基礎順位瑜珈BAY-1 Anny	1145-1245 瑜珈療法YT Roushan/Amber
4	1345-1445 Yoga Therapy 瑜珈療法 Sita		Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Johnny	Basic Yoga 基礎瑜珈 Ya Chi	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Roushan/Amber	1300-1400 溫和瑜珈GY Inder	1300-1400 哈達瑜珈HY Roushan/Amber
5	1500-1600 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Ya Chi		Flow Yoga II 動瑜珈 II Jason	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Yen	Yoga Therapy 瑜珈療法 Melody	1415-1545 伸展瑜珈 II YS II Soni/Amanda	1415-1515 背部伸展BO Jeet/Natalie
6	1615-1715 Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Nicole		Yoga Therapy 瑜珈療法 Jitu/Johnny	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Soni/Amber	Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Ya Chi	1600-1700 瑜珈療法YT Inder	1600-1700 療癒瑜珈-失眠與身心放鬆HY-IBMR Roushan/Amber
7	1730-1830 Hatha Yoga 哈達瑜珈 Minna		Hatha Yoga 哈達瑜珈 Roushan/Amber	Flow Yoga II 動瑜珈 II CeCe	Yogalates 瑜珈提斯 Pat	1715-1845 動態瑜珈VY Soni/Amanda	1715-1815 舒緩瑜珈YN Yen
8	1845-1945 Yoga Stretch I 伸展瑜珈 I Ya Chi	Yin Yoga 陰瑜珈 Nicole	Gentle Yoga 溫和瑜珈 Jeet/Johnny	Ashtanga Intro 基礎阿斯坦加 Soni/Amanda	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jeet/Amber	1900-2000 溫和瑜珈GY Sita	1830-1930 伸展瑜珈 I YS I Jeet/Natalie
9	2000-2100 Gentle Yoga 溫和瑜珈 Sita	Flow Yoga II 動瑜珈 II Queeny	Yoga Therapy 瑜珈療法 Jeet/Johnny	Hatha Yoga 哈達瑜珈 Jeet/Amber	Pilates 皮拉提斯 Pat		
Studio D							
1	1900-2030	1900-2030 初階阿斯坦加APS Inder					

※ 一對一私人課程限量優惠中 !!!

※ 舞蹈教室打 * 課程需要準備有氣運動鞋，顯示斜體字為代課老師。

※ 90分鐘以上課程，僅供不限堂數之會員選課。