江翠國中運動中心
110年3-4月課程表

新北市板橋區松江街61號
(02)2250-0125

黃底為開放體驗課
體驗日期:2/21~2/27

TRX課程

單堂課程:400元
數字為強度，數字越大強度越強

班別	時段	一	二	三	四	五	六	日
A	09:00 10:00						基礎懸吊 (1-3) Mark	基礎懸吊 (1-3) Patty
B	10:00 11:00		基礎懸吊 (1-3) Ann			基礎懸吊 (1-3) Ann	基礎懸吊 (1-3) Mark	基礎懸吊 (1-3) Patty
C	13:00 14:00	基礎懸吊 (1-3) 俐君		基礎懸吊 (1-3) Allie		基礎懸吊 (1-3) 俐君		
D	14:00 15:00				基礎懸吊 (1-3) Clea			
E	15:00 16:00		基礎懸吊 (1-3) 俐君	基礎懸吊 (1-3) 俐君	基礎懸吊 (1-3) 俐君			
G	17:00 18:00			基礎懸吊 (1-3) 璇璇				
H	18:00 19:00	基礎懸吊 (1-3) Allie	基礎懸吊 (1-3) Ann	基礎懸吊 (1-3) 璇璇	肌力懸吊 (1-3) 阿沖		基礎懸吊 (1-3) 桑尼	基礎懸吊 (1-3) Stanley
I	19:00 20:00	基礎懸吊 (1-3) Roxy	間歇燃脂 (2-4) Ben	燃脂懸吊 Andy		基礎懸吊 (1-3) Roxy	基礎懸吊 (1-3) 桑尼	
J	20:00 21:00	基礎懸吊 (1-3) Jimmy	基礎懸吊 (1-3) Ben	懸吊入門 (1-3) Kevin		基礎懸吊 (1-3) Roxy		基礎懸吊 (1-3) Ann
K	21:00 22:00	間歇燃脂 (1-3) Jimmy	間歇燃脂 (2-4) Ben	勁爆肌力 (2-4) Roxy	基礎懸吊 (1-3) Kevin			翹臀馬甲 (1-3) Ann
單堂體驗100元		2月22日	2月23日			2月26日		
正式課程時間		3/1~4/26	3/2~4/27	3/3~4/28	3/4~4/29	3/5~4/30	3/6~4/24	3/7~4/25
停課日期								4月4日
堂數		9堂	9堂	9堂	9堂	9堂	8堂	7堂
課程費用		3150	3150	3150	3150	3150	2800	2450

飛輪課程

單堂課程:200元
數字為強度，數字越大強度越強

班別	時段	一	二	三	四	五	六	日
A	09:30 10:20	基礎飛輪 (1-2) Ada		曲線飛輪 (2-3) 阿沖		基礎飛輪 (1-2) Abbie	基礎飛輪 (1-2) Kenny	活力燃脂 (3-4) Timmy
B	10:30 11:20	基礎飛輪 (1-2) Ada				基礎飛輪 (1-2) Abbie	輕鬆燃脂 (3-4) Kenny	熱力飛輪 (2-4) Timmy
C	11:30 12:20						基礎飛輪 (1-2) Fanny	基礎飛輪 (1-2) Fanny
D	12:30 13:20							
I	17:30 18:20	基礎飛輪 (1-2) Emily	基礎飛輪 (1-2) Emily	激瘦飛輪 (2-4) 咩咩	熱力燃脂飛輪 丫得	基礎飛輪 (1-2) Eva		
J	18:30 19:20	音樂飛輪 (1-2) Abbie	基礎飛輪 (1-2) Kiki	基礎飛輪 (1-2) Casey	基礎飛輪 (1-2) Casey	基礎飛輪 (1-2) Eva		基礎飛輪 (1-2) Kevin
K	19:30 20:20	入門飛輪 (1-2) 阿沖	基礎飛輪 (1-2) Ada	基礎飛輪 (1-2) Kenny	曲線飛輪 (2-3) Abbie	燃脂飛輪 (1-2) Sky		曲線飛輪 (2-3) Kevin
L	20:30 21:20	熱力飛輪 (2-3) 阿沖	基礎飛輪 (1-2) Ada	輕鬆燃脂 (3-4) Kenny	燃脂飛輪 (1-2) Eddie	燃脂飛輪 (1-2) Sky		
單堂體驗50元						2月26日		
正式課程時間		3/1~4/26	3/2~4/27	3/3~4/28	3/4~4/29	3/5~4/30	3/6~4/24	3/7~4/25
停課日期								4月4日
堂數		9堂	9堂	9堂	9堂	9堂	8堂	7堂
課程費用		1350	1350	1350	1350	1350	1200	1050

舞蹈課程

單堂課程:200元。

班別	時段	一	二	三	四	五	六
A	09:00 10:00						Zumba fitnes Mason
B	10:00 11:00						
C	13:00 14:00						
D	14:00 15:00						基礎瑜珈 Kira
G	17:00 18:00						
H	18:00 19:00			ZUMBA Mason			
I	19:00 20:00	皮拉提斯 Angle	Strong by Zumba 里昂	ZUMBA Mason	X-Party 小奇	ZUMBA Vivi	
J	20:00 21:00	X-Party 小奇	伸展瑜珈 Ana	間歇有氧訓練 Benson	舒活瑜珈 Ana	雕塑瑜珈 丘丘	
K	21:00 22:00	深度延展 丘丘	肌力瑜珈 麗雲	妮姑瑪瑜珈 MJ 孟潔	基礎瑜珈 Kira	流動瑜珈 Jojo	
單堂體驗50元			2月23日			2月26日	2月27日
正式課程時間		3/1~4/26	3/2~4/27	3/3~4/28	3/4~4/29	3/5~4/30	3/6~4/24
堂數		9堂	9堂	9堂	9堂	9堂	8堂
課程費用		1350	1350	1350	1350	1350	1200