

教室二

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	9:00 內觀流 木木	10:30 抒情當代舞 彥緯	10:30 拉筋伸展 彥緯	18:30 國標倫巴基礎 馬老師	11:30 Hiphop(入門) 雨庭	9:00 晨光基礎瑜珈 Happy
18:30 菲律賓武術 Jack	10:30 拉筋伸展 彥緯	19:00 現代舞 Misaki	17:30 皮拉提斯(基礎) Wiggins	20:30 療癒瑜珈 小綠	14:30 好放鬆。 香氣瑜珈 Happy	10:30 劍道基礎班 子子老師
19:30 AVA制暴術 Jack	17:45 陰陽瑜珈 美岑	20:20 深層拉筋 Misaki	18:30 捷舞基礎班 馬老師		17:00 陰陽瑜珈 美岑	14:00 全方位肌能雕塑 Lara
	19:00 陰陽瑜珈 美岑	21:40 哈達瑜珈 YANG	20:30 伸展瑜珈 Joe		19:00 應用格鬥 防身泰拳 Ricky	17:00 陰陽瑜珈 美岑

教室三

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
9:00 功能性訓練 孟婕	10:00 正位瑜珈 Joe	15:30 Zumba Sally	14:00 懸吊 塑身燃脂(高階) Lara	9:00 懸吊訓練 孟婕	10:30 Zumba Kelly	9:30 流行舞蹈 雨庭
15:30 塑身皮拉提斯 Ting	15:30 懸吊訓練 Ting	17:00 樂活瑜珈 Ting	15:30 懸吊訓練(基礎) Wiggins	18:30 薰香陰瑜珈 Ryan	14:00 懸吊訓練 孟婕	11:00 基礎律動 雨庭
17:00 懸吊訓練 Ting	17:00 拳擊體適能(基礎) Ting	18:30 懸吊訓練 Ting	17:00 懸吊訓練 Ting	20:30 深層拉筋 Misaki	15:30 懸吊訓練 Ting	
19:00 Zumba Kelly	19:00 Hiphop(進階) 雨庭	20:30 Kpop JENI	19:00 功能性訓練 孟婕		17:00 懸吊 全方位訓練 Lara	
20:30 Kpop JENI						

下載  前金運動中心 App
課程預約超方便！





前金運動中心

9~11月團課收費

單堂價格

300/元

9/1-9/14 體驗課

250/元

固定課程期課

<課程期限~11/30>

★最多可請3堂，可自行約其他課

10堂

2250/元

多堂優惠

<課程期限自購買日起算3個月>

10堂

2500/元

20堂

4800/元

30堂

6900/元

【課程規範】

▲1人預約即開課

▲前一天晚上22:00確認隔天是否停課

▲預約後欲取消需在24小時前私訊官方Line，逾時不退堂數

▲團課教室為室內空間，需帶乾淨室內運動鞋替換

