

臺北市網球中心課表

一	二	三	四	五	六	日
瑜珈體位入門 10:00	核心燃燒飛輪 12:10	舒緩瑜珈 10:00	格鬥有氧 09:00	正位瑜珈 10:00-11:15	正位瑜珈 10:00	兒童羽球 10:00-12:00
TRX 19:00	皮拉提斯 19:00	爆汗飛輪 19:30	燃脂有氧 10:00	成人室內網球 19:00	成人室外網球 10:00	流動瑜珈 11:00
流瑜珈 19:30-20:25	舒緩瑜珈 20:00	美姿美儀 凍齡舞蹈 19:00-21:00	iYoma 瑜珈提斯及滾筒 10:00	TRX 19:00	兒童羽球 10:00-12:00	兒童直排輪 13:30-15:00
Zumba 19:30	流動瑜珈 20:30	TRX 20:00	哈達瑜珈 11:00-12:15	療癒瑜珈 19:30-20:45	兒童跑酷 11:00	兒童直排輪 15:00-16:30
壺鈴燃脂 翹臀班 20:00	泰拳基礎 20:30-21:45	TRX 21:00	Zumba 19:00		幼兒發展課程 11:10	幼兒滑步車 16:00
韓流MV舞蹈 (ITZY-NOT SHY) 20:30			泰拳基礎 19:30-20:45		兒童跑酷 14:00	
			肌力有氧 20:00		兒童直排輪 14:00-15:30	
					兒童羽球 14:00-16:00	
					兒童跑酷 15:30	

- 球類
- 孩童
- 泰拳
- 肌力
- 有氧/舞蹈
- 飛輪
- 瑜珈

2020/9月

*每堂課程時間55分鐘為基準，另標記除外

*實際開課狀況依現場為主