

週次	日期		主題	課程內容	備註
	星期二	星期四			
第一週	3月8日	3月10日	運動GO·受傷NO	正確的運動姿勢、基本律動	
第二週	3月15日	3月17日	基礎動作教學	基本有氧舞步	
第三週	3月22日	3月24日	快樂燃脂去	高低衝擊有氧	
第四週	3月29日	3月31日	臉紅心跳	高強度有氧舞蹈	
第五週	4月12日	4月7日	Flighting	高強度、高衝擊有氧舞蹈	
第六週	4月19日	4月14日	曲線雕塑	下肢肌群訓練	
第七週	4月26日	4月21日	打造完美線條	上肢與下肢肌群訓練	
第八週	5月3日	4月28日	拒當小腹婆	核心肌群訓練	攜帶厚毛巾
第九週	5月10日	5月5日	小蠻腰男·腰女	核心肌群訓練	攜帶厚毛巾
第十週	5月17日	5月12日	熱情奔放	高低強度肌力訓練	
第十一週	5月24日	5月19日	自我挑戰	全身性高強度肌力訓練	
第十二週	5月31日	5月26日	火力全開	高衝擊肌力訓練	