



3-4月研習簡章

本期107-2

自107年3月01日至
107年4月30日止

紅標

買一送一

運動讓我們

不一Young



★2/4-2/13 不分新舊生8人團報或同公司憑識別證及有證件6人團報享8折(需同時繳費)及舊生原班續報9折

★2/21-2/28 紅標課程同一人任選兩門買一送一，以價高者原價計費；同一人報名2門9折、3門85折、4門8折再送中心置物櫃

★
備
註
★

- 1.團報須同時報名並繳費，恕不保留名額及私人因素退費。
- 2.紅標課程買一送一限以原價報名，與多門折扣優惠不得並用。
- 3.紅標不限同系列課程，非因公、因病、因喪緣故者開課後不得退費，限於第二堂課前轉班。
- 4.未開班之紅標課程替代辦法依現場公告為主。
- 5.團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理。
- 6.置物櫃依現場為主，不得指定。

SPECIAL
DISCOUNT

- ◆凡外籍人士憑護照證件，報名研習簡章全系列課程即享8折優惠
- ◆Foreigner (with passport) can get 20% discount with all courses.
- ◆外国の方はコースを申し込む場合、パスポートを持って来ると20%を引くこととなります。
- ◆외국인 등록증이 있으면 수강료 20%할인해 드립니다
- ◆Tất cả người nước ngoài có bằng chứng xác nhận, đăng kí toàn bộ khóa học sẽ được chiết khấu ưu đãi 20%



臺北市中正運動中心
Taipei City Zhong Jheng Sports Center



TRX系列 Total body Resistance eXercise

3-4月研習簡章

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
TRX自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			\$4,250	10	專任教練	
TRX 團體班	12人 滿班	一	3/5-4/30	10:00-11:00	\$3,150	9	Leo	
				11:05-12:05	\$3,150	9	Leo	
				12:10-13:10	\$3,150	9	Adam	
				13:20-14:20	\$3,150	9	Adam	
				17:30-18:30	\$3,150	9	Leo	
				17:30-18:30	\$3,150	9	Jay	
				17:30-18:30	\$3,150	9	Ray	
				18:35-19:35	\$3,150	9	Leo	
				18:40-19:40	\$3,150	9	Jay	
				NEW 18:40-19:40	\$3,150	9	Ai	
				18:40-19:40	\$3,150	9	Ray	
				19:50-20:50	\$3,150	9	Ai	
				19:50-20:50	\$3,150	9	Jay	
				21:00-22:00	\$3,150	9	東東	
		二	3/6-4/24	12:10-13:10	\$2,800	8	角蚌	
				17:30-18:30	\$2,800	8	Aurora	
				18:40-19:40	\$2,800	8	Aurora	
				18:40-19:40	\$2,800	8	David	
				19:50-20:50	\$2,800	8	Ai	
				NEW 19:50-20:50	\$2,800	8	David	
				NEW 21:00-22:00	\$2,800	8	Ai	
		三	3/7-4/25 (4/4停課)	08:50-09:50	\$2,450	7	Shane	●
				10:00-11:00	\$2,450	7	Shane	●
				12:10-13:10	\$2,450	7	Bruce	
				12:10-13:10	\$2,450	7	Leo	●
				17:30-18:30	\$2,450	7	Leo	
				18:35-19:35	\$2,450	7	東東	
				18:40-19:40	\$2,450	7	Bruce	
				19:40-20:40	\$2,450	7	東東	
				19:50-20:50	\$2,450	7	Bruce	
		四	3/1-4/26 (4/5停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	Adam	
				13:20-14:20	\$2,800	8	Adam	
				18:30-19:30	\$2,800	8	Yang	
				18:40-19:40	\$2,800	8	Ray	
				18:40-19:40	\$2,800	8	桂林	
				19:40-20:40	\$2,800	8	Yang	
				19:50-20:50	\$2,800	8	Ray	
				20:50-21:50	\$2,800	8	桂林	
		五	3/2-4/27	07:30-08:30	\$3,150	9	Shane	
				14:00-15:00	\$3,150	9	Shane	
				15:10-16:10	\$3,150	9	Shane	
				17:30-18:30	\$3,150	9	Jay	●
17:30-18:30	\$3,150			9	Ray	●		
18:40-19:40	\$3,150			9	Jay	●		
18:40-19:40	\$3,150			9	Ray			
19:50-20:50	\$3,150			9	Jay			
19:50-20:50	\$3,150			9	Ray			
19:50-20:50	\$3,150			9	Dai			
20:50-21:50	\$3,150			9	Yuna			
20:55-21:55	\$3,150			9	Dai			
21:00-22:00	\$3,150			9	Jay	●		
六	3/3-4/28 (3/31停課)	10:10-11:10	\$2,800	8	Bruce			
		11:20-12:20	\$2,800	8	Bruce			
日	3/4-4/29	10:10-11:10	\$3,150	9	Adam			
		11:20-12:20	\$3,150	9	Adam			
TRX戰繩綜合班	12人 滿班	二	3/6-3/24	18:30-19:30	\$2,800	8	Leo	
		四	3/1-3/26(4/5停課)	19:45-20:45	\$2,800	8	桂林	

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
體雕皮拉提斯	一	3/5-4/30	09:50-10:50	\$1,575	9	Bubu	
伸展瑜珈			11:00-12:00	\$1,575	9	Bubu	
舒緩瑜珈			12:10-13:10	\$1,575	9	洪紹晴	
燃脂瑜珈			NEW 13:20-14:20	\$1,350	9	Code	●
體雕瑜珈			NEW 14:30-15:30	\$1,350	9	Code	●
瑜珈提斯			17:00-18:00	\$1,350	9	Eva	●
紓壓療癒瑜珈			17:45-18:35	\$1,350	9	蔡春燕	●
伸展雕塑瑜珈			18:10-19:10	\$1,575	9	依涵	
★ 核心塑身瑜珈			19:20-20:20	\$1,800	9	依涵	
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	\$1,575	9	依涵	
舒緩放鬆瑜珈	二	3/6-4/24	08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne	
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$2,080	8	Yvonne	
瘦肚子骨盆瑜珈			12:15-13:15	\$1,400	8	Bubu	
哈達基礎瑜珈(需自備2M瑜珈繩)			17:35-18:35	\$1,200	8	蘋	
陰陽瑜珈(需自備2M瑜珈繩)			18:40-19:40	\$1,400	8	蘋	
★ 基礎瑜珈			19:50-20:50	\$1,600	8	Meichi	
流動瑜珈			20:55-21:55	\$1,400	8	Meichi	
伸展基礎瑜珈	三	3/7-4/25 (4/4停課)	08:00-09:00	\$1,225	7	林羿霆	●
舒緩瑜珈			09:50-10:50	\$1,225	7	Janis	
強力瑜珈			12:10-13:10	\$1,225	7	洪紹晴	
陰陽瑜珈			17:45-18:35	\$1,050	7	Nina	
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	\$1,225	7	Nina	
★ 燃脂瘦身瑜珈提斯			19:50-20:50	\$1,400	7	若喬	
伸展放鬆瑜珈			20:55-21:45	\$1,050	7	若喬	
伸展基礎瑜珈	四	3/1-4/26 (4/5停課)	08:00-09:00	\$1,400	8	林羿霆	●
滾筒舒壓瑜珈			08:50-10:10	\$2,080	8	Jimmy	
核心皮拉提斯			10:30-11:30	\$1,400	8	美琪	
舒展慢流瑜珈			12:10-13:10	\$1,400	8	美琪	
瑜珈核心			12:20-13:20	\$1,400	8	Bruce Lin	●
塑身皮拉提斯			18:15-19:15	\$1,400	8	解解	
★ 塑身瑜珈提斯			19:20-20:20	\$1,600	8	解解	
★ 活力雕塑瑜珈			19:20-20:20	\$1,600	8	依涵	
放鬆瑜珈			20:30-21:30	\$1,400	8	Rossy	
舒緩放鬆瑜珈	五	3/2-4/27	08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne	
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$2,340	9	Yvonne	
哈達瑜珈			12:10-13:10	\$1,575	9	Bubu	
午間雕塑瑜珈			NEW 12:10-13:10	\$1,575	9	小婷	
力量瑜珈			17:30-18:30	\$1,575	9	Sunny	●
健脊伸展核心鍛鍊			17:40-18:30	\$1,350	9	琵琶琪	
舒緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,340	9	Yvonne	
曲線雕塑瑜珈			20:40-21:40	\$1,575	9	小婷	●
晨光瑜珈			六	3/3-4/28 (3/31停課)	07:40-08:40	\$1,200	8
樂活瑜珈(有基礎者佳)	08:40-10:10	\$2,080			8	Sharon	
養生瑜珈	08:50-10:20	\$2,080			8	Rossy	
樂活瑜珈	10:30-12:00	\$2,080			8	Sharon	
阿斯坦加瑜珈	NEW 13:20-14:20	\$1,400			8	Bruce Lin	●
瑜珈核心	NEW 14:30-15:30	\$1,400			8	Bruce Lin	●
彈力帶瑜珈	NEW 19:00-20:00	\$1,400			8	Jimmy	
滾筒舒壓瑜珈	NEW 20:10-21:30	\$2,080			8	Jimmy	
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	3/4-4/29	08:40-10:10	\$2,340	9	Sharon	
伸展瑜珈			10:30-12:00	\$2,340	9	Tina	
哈達瑜珈			NEW 12:10-13:40	\$2,340	9	林羿霆	●
銀髮族瑜珈(55歲以上)			NEW 15:00-16:00	\$1,575	9	Jimmy	

有氧系列 AEROBIC

3-4月研習簡章

運用簡單的基本步伐及核心肌群的訓練，有效改善腿部、臀部等肌肉群的肌耐力訓練，並提高人體耐力素質，強化心肺功能，加強基礎代謝，以達燃脂效果。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
超享瘦肌力有氧	一	3/5-4/30	09:30-10:30	\$1,575	9	Melon	
曲線雕塑-玩美享瘦			10:35-11:35	\$1,575	9	Melon	
ZUMBA			11:00-12:00	\$1,575	9	FEI	
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,575	9	Eva	
★ 肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	\$1,575	9	Mego	
★ 靚汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,800	9	Peggy	
肌力雕塑			19:45-20:35	\$1,575	9	Mego	
活力動感有氧			20:30-21:30	\$1,575	9	Peggy	
肌力雕塑			20:40-21:30	\$1,575	9	Mego	
ZUMBA			二	3/6-4/24	09:30-10:30	\$1,400	8
全方位功能塑身	NEW 09:30-10:30	\$1,400			8	大寶	●
基礎肌力有氧	NEW 10:40-11:40	\$1,400			8	婷婷	●
ZUMBA	12:10-13:10	\$1,400			8	婷婷	
拳擊有氧	12:10-13:10	\$1,400			8	Dolly	
曲線雕塑	12:15-13:15	\$1,400			8	Eva	
★ 拳擊有氧	18:40-19:40	\$1,600			8	毛毛	
ZUMBA	19:50-20:50	\$1,400			8	Ray	
全方位肌力燃脂	21:00-21:50	\$1,200			8	Eva	
拳擊有氧	三	3/7-4/25 (4/4停課)			08:30-09:30	\$1,225	7
ZUMBA			10:40-11:40	\$1,225	7	FEI	
拳擊有氧			17:10-18:00	\$1,050	7	Doris	●
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	\$1,050	7	發發	
拳擊有氧			18:10-19:10	\$1,225	7	毛毛	
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	\$1,400	7	發發	
ZUMBA (3/7停課)			19:20-20:20	\$1,050	6	婷婷	
歡樂派對有氧總匯			19:50-20:50	\$1,225	7	小光	
間歇曲線雕塑			NEW 20:00-21:00	\$1,225	7	大寶	●
拳擊有氧			20:30-21:30	\$1,225	7	Owen	
拳擊有氧	四	3/1-4/26 (4/5停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	Gold	
Jazz有氧			NEW 10:00-11:00	\$1,400	8	發發	●
燃脂肌力			12:10-13:10	\$1,400	8	Iris	
PIYO皮瑜雕塑			17:45-18:35	\$1,200	8	Amy	
★ ZUMBA核心			18:40-19:40	\$1,600	8	Amy	
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	\$1,400	8	小怡	
高能量肌力			20:55-21:45	\$1,200	8	小怡	
全方位體態雕塑	五	3/2-4/27	09:50-10:50	\$1,575	9	大寶	●
iEnergy雕塑愛派對			10:00-11:00	\$1,575	9	小芝	●
有氧瑜珈瘦身組合			NEW 11:00-12:00	\$1,575	9	小婷	
間歇燃脂塑身			11:00-12:00	\$1,575	9	大寶	●
PIYO肌力雕塑			12:10-13:10	\$1,575	9	小安	
活力動感有氧			17:50-18:40	\$1,350	9	Peggy	
ZUMBA雕塑有氧			18:35-19:25	\$1,350	9	Lesin	
★ 靚汗熱舞有氧			18:50-19:50	\$1,800	9	Peggy	
馬甲線訓練營			20:10-21:00	\$1,350	9	Melon	
曲線雕塑-玩美享瘦			21:05-21:55	\$1,350	9	Melon	
曲線雕塑	六	3/3-4/28 (3/31停課)	NEW 11:00-12:00	\$1,400	8	Iris	
肌力雕塑			12:10-13:10	\$1,400	8	Iris	
ZUMBA			13:30-14:30	\$1,400	8	Bobo	
拳擊有氧	日	3/4-4/29	09:40-10:40	\$1,575	9	Dolly	
全方位肌力燃脂			17:00-18:00	\$1,575	9	Eva	
間歇曲線雕塑			NEW 19:30-20:30	\$1,575	9	大寶	

飛輪系列 SPINNING

3-4月研習簡章

模擬各種地形道路，利用阻力改變強度，在踩踏的過程中隨著音樂的速度、節奏、重拍、情境達到運動效果，強化心肺功能與降低體脂肪並且消耗更多的卡路里。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
燃脂飛輪	一	3/5-4/30	NEW 07:40-08:30	\$1,080	9	Caven	●
快樂燃脂飛輪			NEW 11:10-12:00	\$1,080	9	Emma	●
入門飛輪			NEW 12:10-13:00	\$1,350	9	Emma	●
超入門減脂飛輪			17:50-18:40	\$1,575	9	Mego	
基礎入門飛輪			18:50-19:40	\$1,575	9	Mark	
動感塑身飛輪			19:50-20:40	\$1,575	9	Mark	
入門飛輪	二	3/6-4/24	07:40-08:30	\$960	8	Eva	
燃脂節奏飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	Arachi	
入門飛輪			17:30-18:20	\$1,400	8	耀仁	
節奏飛輪			18:30-19:20	\$1,400	8	耀仁	
飆汗燃脂飛輪			19:30-20:20	\$1,400	8	耀仁	
入門飛輪			20:30-21:20	\$1,400	8	耀仁	
下半身雕塑飛輪	三	3/7-4/25 (4/4停課)	08:50-09:40	\$840	7	Canon	
快樂燃脂飛輪			NEW 09:50-10:40	\$840	7	Canon	●
午餐活力飛輪			NEW 11:10-12:00	\$840	7	Code	●
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	\$1,050	7	Code	
中英流行基礎飛輪			18:00-18:50	\$1,225	7	偉銘	
全球排行進階飛輪			19:00-19:50	\$1,225	7	偉銘	
流行金曲燃脂飛輪			20:00-20:50	\$1,225	7	偉銘	
中英流行基礎飛輪			21:00-21:50	\$1,225	7	偉銘	
燃脂飛輪	四	3/1-4/26 (4/5停課)	NEW 07:40-08:30	\$1,400	8	Caven	●
中英流行基礎飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	偉銘	
超入門減脂飛輪			18:30-19:20	\$1,400	8	Mego	
燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	\$1,400	8	Mego	
燃脂入門飛輪			20:30-21:20	\$1,400	8	Mego	
入門飛輪	五	3/2-4/27	NEW 07:40-08:30	\$1,080	9	Shane	
完美體態飛輪			10:00-10:50	\$1,080	9	小安	
飛輪間歇燃脂			NEW 11:00-11:50	\$1,080	9	小安	●
基礎入門飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	Arachi	
燃脂節奏飛輪			NEW 13:10-14:00	\$900	9	Arachi	●
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	\$1,575	9	Joey	
入門飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	Joey	
完美體態飛輪	六	3/3-4/28 (3/31停課)	10:00-10:50	\$1,200	8	小安	
飛輪間歇燃脂			11:00-11:50	\$1,200	8	小安	
減重塑身飛輪			NEW 12:00-12:50	\$800	8	佳農	●
輕鬆燃脂飛輪			NEW 13:00-13:50	\$800	8	佳農	●
好輕鬆入門飛輪			09:30-10:20	\$1,350	9	Momo	●
好輕鬆入門飛輪	日	3/4-4/29	NEW 10:30-11:20	\$1,350	9	Momo	●
減脂入門飛輪			NEW 11:30-12:20	\$1,350	9	Yuna	●
輕鬆燃脂飛輪			NEW 12:30-13:20	\$900	9	佳農	
燃脂塑身飛輪			NEW 13:30-14:20	\$900	9	佳農	
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	\$900	9	Arachi	
入門飛輪			19:00-19:50	\$900	9	Arachi	



舞蹈系列 DANCE

3-4月研習簡章

經由舞蹈課程，能夠讓肢體多方活動，增加對節奏的敏銳度以及肢體的律動感，來提高全身性的協調能力，還可以培養良好的體態，修飾身體曲線，塑造挺拔身姿，改善不良姿態。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
流行MV舞蹈	一	3/5-4/30	NEW 09:30-10:30	\$1,575	9	小苜	●
Girl Style			NEW 10:40-11:40	\$1,575	9	小苜	●
單人拉丁動作			14:00-15:00	\$1,575	9	陳大器	
拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,575	9	陳大器	
社交舞			19:45-20:45	\$1,575	9	林麗玉	
社交舞			20:55-21:55	\$1,575	9	林麗玉	
國際標準摩登舞	二	3/6-4/24	14:30-16:00	\$2,080	8	陳守勇	
成人美體芭蕾			17:30-18:30	\$1,400	8	依涵	
爆汗肚皮舞			19:10-20:10	\$1,400	8	文妤	
SEXY-DANCE			20:20-21:20	\$1,400	8	韋穎	
流行MV舞蹈	三	3/7-4/25 (4/4停課)	NEW 11:00-12:00	\$1,225	7	小苜	●
Girl Style			NEW 12:10-13:10	\$1,225	7	小苜	●
國標舞			14:00-15:00	\$1,225	7	陳大器	
綜合國標舞			15:10-16:10	\$1,225	7	陳大器	
精選MV舞蹈			20:55-21:55	\$1,225	7	小光	●
成人美體芭蕾	四	3/1-4/26 (4/5停課)	17:45-19:15	\$1,800	8	依涵	
韓流MV舞蹈	五	3/2-4/27	12:10-13:10	\$1,575	9	Panda	
國標舞精修班			14:00-15:00	\$1,575	9	陳大器	
國標舞進階班			15:10-16:10	\$1,575	9	陳大器	
韓流女團MV舞蹈			19:30-20:30	\$1,575	9	小婷	
週末舞國標	六	3/3-4/28 (3/31停課)	10:30-11:30	\$1,400	8	陳大器	
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	\$1,400	8	曉寶	●
綜合國標舞			11:40-12:40	\$1,400	8	陳大器	
中東肚皮舞	日	3/4-4/29	NEW 08:50-09:50	\$1,575	9	蘇玉娟	●
流行MV舞蹈			10:00-12:00	\$3,150	9	蘇玉娟	
社交舞			15:30-16:30	\$1,575	9	薛寶霖	
社交舞			16:40-17:40	\$1,575	9	薛寶霖	
流行MV舞蹈	一、四	3/1-4/30 (4/5停課)	12:10-13:10	\$2,975	17	蘇玉娟	



反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

3-4月研習簡章

反重力吊床會比一般瑜伽動作用到更多核心肌群。主要是利用懸掛在半空中，高度至人體腰部的吊床支撐身體重量，達到雕塑體態、促進血液循環、舒緩脊椎壓力、訓練身體協調性、讓身心放鬆等效果。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標	
反重力吊床自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			\$5,000/人	10	專任教練		
反重力吊床 團體班	12人 滿班	一	3/5-4/30	08:50-09:50	\$3,600	9	Yvonne		
				15:50-16:50	\$3,600	9	Krista	●	
				18:00-19:00	\$3,600	9	專任教練	●	
		二	3/6-4/24	18:00-19:00		\$3,200	8	Yvonne	●
				三	3/7-4/25 (4/4停課)	12:10-13:10		\$2,800	7
		18:00-19:00 (3/28停課)				\$2,400	6	Jimmie	●
		19:10-20:10 (3/28停課)				\$2,400	6	Jimmie	
		四	3/1-4/26 (4/5停課)	12:10-13:10		\$3,200	8	依涵	
				17:20-18:20 (3/29停課)		\$2,800	7	Jimmie	
				18:30-19:30 (3/29停課)		\$2,800	7	Jimmie	
		五	3/2-4/27	12:10-13:10		\$3,600	9	Yvonne	●
				18:40-19:40		\$3,600	9	專任教練	●
				19:50-20:50		\$3,600	9	專任教練	●
日	3/4-4/29	10:40-11:40		\$3,600	9	Sunny			
		11:50-12:50		\$3,600	9	Sunny	●		

技擊系列 MARTIAL ARTS

武術動態的肢體運動，強調四肢的調和及敏銳的反應力，可讓我們的身體得到一種合理的伸縮，讓肌肉骨骼得到合理的、有節奏的運動，可增加肌肉的耐力；身體動作的快慢緩急配合吐納的吞吐浮沉，將使人五臟六腑的機制功能改善，增進血液的循環與心肺功能。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
樂活有氧太極	一	3/5-4/30	NEW 07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團	●
空手道防身術			NEW 10:30-11:30	\$1,575	9	靜茹	●
逍遙有氧太極	二	3/6-4/24	NEW 07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團	●
泰拳	三	3/7-4/25 (4/4停課)	19:40-21:10	\$1,820	7	朱照清教練團	
武當養生氣功	四	3/1-4/26 (4/5停課)	NEW 07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團	●
楊家老架式太極			NEW 10:30-11:30	\$1,400	8	張耀庭	●
★ 巴西柔術			20:30-22:00	\$2,400	8	基礎動作訓練學院	
西洋擊劍	五	3/2-4/27	NEW 19:40-21:10	\$2,340	9	陳煌文教練團	●
武術擒拿快摔(進階)			20:20-21:50	\$2,340	9	常達偉教練團	
西洋擊劍(進階)	六	3/3-4/28 (3/31停課)	15:00-16:20	\$2,080	8	陳煌文教練團	
合氣道			15:40-17:40	\$2,800	8	呂承榮	
詠春拳			16:10-17:10	\$1,400	8	林少華	●
太極養生			NEW 18:00-19:00	\$1,400	8	Sam	●
武術擒拿快摔			18:30-20:30	\$2,800	8	常達偉教練團	
合氣道			19:00-21:00	\$2,800	8	呂承榮	
空手道	日	3/4-4/29	NEW 13:00-15:00	\$2,400	9	嚴建國	●
女子詠春防身術			NEW 15:30-16:30	\$1,575	9	Sam	●
★ MMA格鬥武術			NEW 18:00-19:30	\$2,700	9	基礎動作訓練學院	
早晨合氣道	二、五	3/2-4/27	NEW 07:30-08:30	\$2,975	17	呂承榮	

肌力體能減重

COMBINED EXERCISE

3-4月研習簡章

利用多樣化的訓練器材(包括壺鈴、繩梯、戰繩、徒手訓練等)，配合上教練專業耐心指導，在豐富課程內容裡充滿動力，讓你跟惱人脂肪說掰掰。

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標		
肌力減重自組班	4-6人開班	須配合現場時段與教練預約			\$4,250	10	專任教練			
肌力體能減重班	12人滿班	一	3/5-4/30	12:10-13:10	\$3,150	9	專任教練			
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$3,150	9	專任教練			
樂齡肌力(限55歲以上)		二	3/6-4/24	10:00-11:00	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	專任教練			
TRX循環肌力與體能				18:30-19:30	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$2,800	8	專任教練			
女子拳擊體適能				20:00-21:00	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
TRX循環肌力與體能				20:50-21:50	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
樂齡體適能班(限55歲以上)				三	3/7-4/25 (4/4停課)	11:00-12:00	\$1,050	7	專任教練	
肌力體能減重班						12:10-13:10	\$2,450	7	專任教練	
肌力體能減重班		18:30-19:30	\$2,450			7	專任教練			
樂齡肌力(限55歲以上)		四	3/1-4/26 (4/5停課)	10:00-11:00	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	專任教練			
TRX循環肌力與體能				18:30-19:30	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
女子拳擊體適能				19:40-20:40	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
TRX循環肌力與體能				20:50-21:50	\$2,800	8	基礎動作訓練學院			
樂齡體適能班(限55歲以上)				五	3/2-4/27	11:00-12:00	\$1,350	9	專任教練	
肌力體能減重班						12:10-13:10	\$3,150	9	專任教練	
TRX循環肌力與體能						17:30-18:30	\$3,150	9	基礎動作訓練學院	
TRX循環肌力與體能		18:30-19:30	\$3,150			9	基礎動作訓練學院			
肌力體能減重班		18:40-19:40	\$3,150			9	專任教練			
肌力體能減重班		六	3/3-4/28 (3/31停課)	11:00-12:00	\$2,800	8	專任教練			
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	專任教練	●		
深度肌力減重班		日	3/4-4/29	12:30-13:30	\$3,150	9	基礎動作訓練學院			
深度肌力減重班				14:00-15:00	\$3,150	9	基礎動作訓練學院			
女子拳擊體適能				16:30-17:30	\$3,150	9	基礎動作訓練學院			

創齡專區 Creative Aging

創齡即是創意老化(creative aging)的簡稱，由美國知名精神科醫師暨老人學專家 Gene D. Cohen 博士率先提出，腦科學研究證明高齡者透過動靜平衡的社交活動、社會參與以及藝術活動，仍舊能夠全腦開發。



課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
樂活有氧太極	一	3/5-4/30	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團	●
紓壓療癒瑜珈			17:45-18:35	\$1,350	9	蔡春燕	●
逍遙有氧太極	二	3/6-4/24	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團	●
舒緩放鬆瑜珈			08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne	
舒緩瑜珈	三	3/7-4/25 (4/4停課)	09:50-10:50	\$1,225	7	Janis	
樂齡體適能班(限55歲以上)			11:00-12:00	\$1,050	7	專任教練	●
武當養生氣功	四	3/1-4/26 (4/5停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團	●
動動腦圍棋			10:10-12:00	\$1,920	8	中正區體育會圍棋委員會	●
楊家老架式太極			10:30-11:30	\$1,400	8	張耀庭	●
樂齡體適能班(限55歲以上)	五	3/2-4/27	11:00-12:00	\$1,350	9	專任教練	
舒緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,340	9	Yvonne	
舒壓樂活瑜珈	六	3/3-4/28(3/31停課)	20:00-21:00	\$1,400	8	Jimmy	
銀髮族瑜珈(限55歲以上)	日	3/4-4/29	NEW 15:00-16:00	\$1,575	9	Jimmy	

兒童系列 CHILDREN

3-4月研習簡章

透過運動能使孩子大腦的運作更活絡，還可改善孩子的情緒、增強孩子的認知能力，讓學習變得更有效率。 ★兒童：7-12歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
兒童武術-文武狀元	一	3/5-4/30	NEW 19:10-20:10	\$1,575	9	專任教練	●
益智桌遊課(7-9歲)	二	3/6-4/24	NEW 18:40-19:40	\$1,400	8	專任教練	●
益智桌遊課(10-12歲)			NEW 19:50-20:50	\$1,400	8	專任教練	●
兒童芭蕾伶娜	三	3/7-4/25 (4/4停課)	NEW 16:30-17:30	\$1,225	7	小寶	●
兒童擊劍(國小-國中)	四	3/1-4/26 (4/5停課)	NEW 16:30-17:30	\$1,400	8	專任教練	●
可愛造型氣球班			NEW 17:00-18:00	\$1,400	8	專任教練	●
★ 奇幻魔術			NEW 19:00-20:30	\$2,080	8	專任教練	●
疊杯(7-12歲)	五	3/2-4/27	NEW 14:40-15:40	\$1,575	9	屠翊璋	●
疊杯(國中以上)			NEW 15:50-16:50	\$1,575	9	屠翊璋	●
兒童芭蕾			NEW 17:00-18:00	\$1,575	9	玫君(梅子)	
兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	3/3-4/28 (3/31停課)	08:50-09:50	\$1,600	8	專任教練	
兒童合氣道			13:30-15:30	\$2,800	8	呂承榮	
兒童擊劍(國小-國中)			NEW 13:30-15:30	\$2,800	8	陳煌文教練團	
進階兒童擊劍(國小-國中)			NEW 13:30-15:30	\$2,800	8	陳煌文教練團	
活力魔術			NEW 14:00-15:30	\$2,800	8	維尼	●
兒童ZUMBA			16:00-17:00	\$1,400	8	FEI	
兒童活力MV舞蹈			NEW 17:10-18:10	\$1,400	8	簡妍	●
兒童黏土捏塑班			日	3/4-4/29	09:00-10:30	\$2,340	9
兒童流行創意MV	NEW 12:00-13:00	\$1,575			9	魯皓文	●
兒童翻滾武術	14:20-15:20	\$1,575			9	Sam	●
兒童合氣道	15:30-17:30	\$3,150			9	呂承榮	

★桌遊需另繳200元器材維護費 ★魔術需另繳500-600元材料費 ★氣球需另繳600元材料費 ★黏土需另繳800-1000元的材料費

幼兒系列 PRESCHOOL

提供孩子豐富的生活與開拓生命視野的機會，透過多元的嘗試，發掘潛能並培養出一生的興趣，在各種活動中提供自我探索的機會。 ★幼兒：3-6歲



課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師	紅標
幼兒塗鴉	一	3/5-4/30	NEW 10:00-11:00	\$1,350	9	專任教練	●
幼兒美術親子班			NEW 11:10-12:10	\$1,350	9	專任教練	●
小小芭蕾伶娜			NEW 13:30-14:30	\$1,575	9	小寶	●
兒歌律動			NEW 14:40-15:40	\$1,575	9	專任教練	●
幼兒體能			NEW 16:30-17:30	\$1,350	9	專任教練	●
幼兒武術-文武狀元			NEW 18:00-19:00	\$1,575	9	專任教練	●
幼兒體能	二	3/6-4/24	NEW 14:00-15:00	\$1,400	8	專任教練	●
幼兒體能	四	3/1-4/26 (4/5停課)	NEW 14:00-15:00	\$1,400	8	專任教練	●
幼兒芭蕾	五	3/2-4/27	09:20-10:50	\$2,340	9	專任教練	●
幼兒體能			NEW 16:30-17:30	\$1,575	9	專任教練	●
幼兒親子黏土捏塑班	六	3/3-4/28 (3/31停課)	09:00-10:30	\$2,080	8	廖上儀	●
★ 幼兒芭蕾			09:55-10:55	\$1,600	8	專任教練	
親子創意汽球班			10:40-12:10	\$2,080	8	專任教練	●
幼兒律動			NEW 16:00-17:00	\$1,400	8	簡妍	
幼兒律動			NEW 17:00-18:00	\$1,400	8	湘庭	
幼兒肢體開發律動班	日	3/4-4/29	NEW 10:50-11:50	\$1,575	9	魯皓文	●

★美術一期需另繳300元材料費 ★氣球一期需另繳600元材料費 ★黏土一期需另繳800-1000元的材料費

舞蹈家教自組班

3-4月研習簡章

人數	星期/上課時間	費用	時數	備註
一對一	配合現場時段 與教練預約	12,000/人	10	須於三個月內上完10堂課， 小班制為您量身設計課程內 容，可選擇有氧、瑜珈、飛 輪、舞蹈、技擊系列課程。
一對二		7,000/人	10	
一對三		5,000/人	10	
一對四		4,000/人	10	

公益課程



	課程名稱	星期	上課時間	人數	備註
多元舞蹈 系列	元極舞	一、三	06:30-08:30	30	<ul style="list-style-type: none"> ●60歲以上銀髮族優先報名參加 ●本期公益課程：3/1~4/30 ●登記報名時間：2/21(三)08:00起至1F課務櫃檯登記
		二、四、五	07:00-09:00	30	
	排舞	一至五	08:30-10:00	30	
綜合體能 系列	桌球	二	19:00-21:00	8	※綜合體能系列課程一人限報名 一項，額滿為止 ※若當期課程連續三次缺席即取 消該期上課資格
	瑜珈	三 (4/4停課)	11:00-12:00	10	
	全身性肌力增強 (TRX+毛巾操+彈力帶課程)	四 (4/5停課)	14:00-15:00	10	



more than a ball

<http://angosports.com.tw>

新北市汐止區新台五路一段79號25F 電話:02-2697-2228 傳真:02-2697-2328

f ANGO