



孟小然

• • •



108年5-6月課程簡章

本期108-3

自108年5月01日至
108年6月30日止



春眠不覺曉

上午7:07



有氧瑜珈哪個好？

上午7:08

已讀
上午7:12

都好！

已讀
上午7:12



- ◆4/6-4/12 限【原班舊生】續報8折
- ◆4/13-4/19 6人團報8折
- ◆4/20-4/30 同一人報名2門9折、3門85折、4門8折加贈置物櫃乙期

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.團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理
- 3.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%を引くことになります。
- ◆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%



官網



Facebook



S U R F S E T

室內衝浪

室內衝浪體驗課，讓你不需舟車勞頓風吹日曬，就能體驗衝浪的感覺，還能藉由不同的動作組合，加強核心訓練，雕塑完美曲線。

不分新舊生

報名就享8折優惠！

名額有限，報名從速！

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
活力有氧Surfset	二	5/7-6/25	16:10-17:10	\$3,200	8	Iris
肌力有氧Surfset	三	5/8-6/26 (5/1停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	Iris
全方位肌力Surfset			13:30-14:30	\$3,200	8	Iris
基礎核心肌力Surfset	四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$3,600	9	River
混合有氧肌力Surfset	六	5/4-6/29	13:30-14:30	\$3,600	9	Iris



TRX系列

Total body Resistance eXercise



108年5-6月課程簡章

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
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	5/6-6/24	10:00-11:00	\$2,800	8	Leo
				11:05-12:05	\$2,800	8	Leo
				12:10-13:10	\$2,800	8	Adam
				13:20-14:20	\$2,800	8	Adam
				17:30-18:30	\$2,800	8	Leo
				17:30-18:30	\$2,800	8	鄧宇清
				17:30-18:30	\$2,800	8	Ray
				18:35-19:35	\$2,800	8	Leo
				18:40-19:40	\$2,800	8	Ray
				18:40-19:40	\$2,800	8	Vic
				19:50-20:50	\$2,800	8	Nasia
		二	5/7-6/25	10:00-11:00	\$2,800	8	EVA
				12:10-13:10	\$2,800	8	鄧宇清
				12:10-13:10	\$2,800	8	EVA
				17:30-18:30	\$2,800	8	Vic
				18:40-19:40	\$2,800	8	Vic
				18:40-19:40	\$2,800	8	Nasia
				19:50-20:50	\$2,800	8	Kevin
				19:50-20:50	\$2,800	8	Nasia
		三	5/8-6/26 (5/11停課)	21:00-22:00	\$2,800	8	Kevin
				21:00-22:00	\$2,800	8	Nasia
				08:50-09:50	\$2,800	8	Shane
				10:00-11:00	\$2,800	8	Kevin
				12:10-13:10	\$2,800	8	Bruce
				12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
				18:45-19:45	\$2,800	8	Kevin
		四	5/2-6/27	18:40-19:40	\$2,800	8	Bruce
				19:50-20:50	\$2,800	8	Kevin
				19:50-20:50	\$2,800	8	Bruce
				21:00-22:00	\$2,800	8	Kevin
				09:00-10:00	\$3,150	9	Michael
				10:05-11:05	\$3,150	9	Michael
				11:10-12:10	\$3,150	9	Michael
				12:10-13:10	\$3,150	9	Adam
				13:20-14:20	\$3,150	9	Adam
				18:30-19:30	\$3,150	9	Yang
		18:40-19:40	\$3,150	9	Ray		
		18:40-19:40 (5/2停課)	\$2,800	8	桂林		
		19:40-20:40	\$3,150	9	Yang		
		19:50-20:50	\$3,150	9	Ray		
		20:50-21:50	\$3,150	9	桂林		
		五	5/3-6/28 (6/7停課)	07:30-08:30	\$2,800	8	Shane
14:00-15:00	\$2,800			8	Shane		
15:10-16:10	\$2,800			8	Shane		
17:30-18:30	\$2,800			8	Jay		
17:30-18:30	\$2,800			8	Ray		
18:40-19:40	\$2,800			8	Jay		
19:50-20:50	\$2,800			8	Jay		
19:50-20:50	\$2,800			8	Dai		
20:50-21:50	\$2,800			8	Yuna		
20:55-21:55	\$2,800			8	Dai		
21:00-22:00	\$2,800			8	Jay		
六	5/4-6/29	10:10-11:10	\$3,150	9	Bruce		
		11:20-12:20	\$3,150	9	Bruce		
日	5/5-6/30	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	5/7-6/25	18:30-19:30	\$2,800	8	Leo
		四	5/2-6/27(5/2停課)	19:45-20:45	\$2,800	8	桂林

瑜珈系列 YOGA



108年5-6月課程簡章

配合正確的呼吸法與柔和的伸展放鬆消除肌肉緊繃，達到氣血循環、紓解壓力、改善肢體歪斜；
燃燒脂肪以美化肢體線條、延緩老化經絡疏通。

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師		
綜合伸展瑜珈	一	5/6-6/24	09:30-10:30	\$1,400	8	林羿靈		
哈達核心瑜珈			10:40-11:40	\$1,400	8	林羿靈		
基礎瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	洪紹晴		
舒緩瑜珈			12:10-13:10	\$1,400	8	洪紹晴		
雕塑伸展瑜珈			13:20-14:20	\$1,200	8	River		
伸展雕塑瑜珈			18:10-19:10	\$1,400	8	依涵		
★ 核心塑身瑜珈			19:20-20:20	\$1,600	8	依涵		
哈達瑜珈			20:00-21:00	\$1,400	8	Sandy		
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	\$1,400	8	依涵		
舒緩放鬆瑜珈			二	5/7-6/25	08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne
瑜珈提斯	08:50-09:50	\$1,400			8	EVA		
流暢瑜珈	10:00-11:30	\$2,080			8	Yvonne		
大腿膝蓋強化瑜珈	11:00-12:00	\$1,400			8	葉子		
瘦肚子骨盆瑜珈	12:10-13:10	\$1,400			8	葉子		
哈達基礎瑜珈	18:35-19:35	\$1,400			8	Ruby		
放鬆瑜珈	19:10-20:10	\$1,400			8	Amber		
★ 基礎瑜珈	19:40-20:40	\$1,600			8	Meichi		
流動瑜珈	20:45-21:45	\$1,400			8	Meichi		
輕肌力瑜珈	三	5/8-6/26 (5/1停課)			08:30-09:30	\$1,400	8	林羿靈
舒緩瑜珈			10:00-11:00	\$1,400	8	Janis		
流動瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	小安		
基礎瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	Sandy		
阿斯坦加瑜珈(有基礎者佳)			12:10-13:10	\$1,400	8	洪紹晴		
flow陰陽瑜珈			12:15-13:15	\$1,400	8	Sandy		
陰陽瑜珈			17:45-18:35	\$1,400	8	Nina		
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	\$1,400	8	Nina		
★ 肌力訓練瑜珈			19:50-20:50	\$1,600	8	Nina		
基礎伸展瑜珈			四	5/2-6/27	08:00-09:00	\$1,575	9	林羿靈
哈達核心瑜珈	09:40-10:40	\$1,575			9	林羿靈		
基礎八肢瑜珈	10:50-11:50	\$1,575			9	River		
瑜珈核心	12:20-13:20	\$1,575			9	芝伊		
塑身皮拉提斯	18:15-19:15	\$1,575			9	解解		
★ 塑身瑜珈提斯	19:20-20:20	\$1,800			9	解解		
★ 活力雕塑瑜珈	19:20-20:20	\$1,800			9	依涵		
放鬆瑜珈	20:30-21:30	\$1,575			9	Rossy		
舒緩放鬆瑜珈	五	5/3-6/28 (6/7停課)			08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne
流暢瑜珈					10:00-11:30	\$2,080	8	Yvonne
陰陽瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	Sandy		
硬梆梆-體雕提斯			12:10-13:10	\$1,400	8	江宛臻		
修復瑜珈			12:15-13:15	\$1,400	8	Sandy		
紓緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,080	8	Yvonne		
曲線雕塑瑜珈			20:40-21:40	\$1,400	8	小婷		
晨光瑜珈			六	5/4-6/29	07:40-08:40	\$1,080	9	Rossy
樂活瑜珈(有基礎者佳)					08:40-10:10	\$2,340	9	Sharon
養生瑜珈					08:50-10:20	\$2,340	9	Rossy
樂活瑜珈	10:30-12:00	\$2,340			9	Sharon		
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	5/5-6/30	08:40-10:10	\$2,340	9	Sharon		
伸展瑜珈			10:30-12:00	\$2,340	9	Tina		
滾筒核心瑜珈			15:00-16:30	\$2,340	9	鄭棟宸		
孕婦瑜珈 (登記達開班人數即通知上課)	須配合現場時段與教練預約			\$1,750	10	專任教練		



有氧系列 AEROBIC

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
超享瘦肌力有氧	一	5/6-6/24	09:30-10:20	\$1,400	8	Melon
ZUMBA (5/13停課)			11:00-12:00	\$1,225	7	FEI
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,400	8	Eva
肌力雕塑(有基礎者佳)(5/6停課)			18:50-19:40	\$1,225	7	Mego
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑(5/6停課)			19:45-20:35	\$1,225	7	Mego
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑(5/6停課)			20:40-21:30	\$1,225	7	Mego
ZUMBA	二	5/7-6/25	09:30-10:30	\$1,400	8	婷婷
全方位塑身			10:00-11:00	\$1,400	8	大寶
iPARTY			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
iPARTY			18:10-19:10	\$1,400	8	婷婷
★ 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	5/8-6/26 (5/1停課)	08:30-09:30	\$1,400	8	Doris
ZUMBA (5/15停課)			10:30-11:30	\$1,225	7	FEI
拳擊有氧			12:10-13:10	\$1,400	8	Shawn
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	\$1,200	8	發發
拳擊有氧			18:10-19:10	\$1,400	8	毛毛
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	\$1,600	8	發發
ZUMBA			19:20-20:20	\$1,400	8	婷婷
曲線雕塑			20:00-21:00	\$1,400	8	大寶
拳擊有氧			20:30-21:30	\$1,400	8	Owen
拳擊有氧	四	5/2-6/27	09:30-10:30	\$1,575	9	Gold
Jazz有氧			10:00-11:00	\$1,575	9	發發
燃脂肌力			12:10-13:10	\$1,575	9	Iris
★ ZUMBA			18:40-19:40	\$1,800	9	婷婷
燃脂瘦身有氧			19:50-20:50	\$1,575	9	小怡
高能量肌力			20:55-21:45	\$1,350	9	小怡
肌力塑身	五	5/3-6/28 (6/7停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	大寶
全方位訓練			10:40-11:40	\$1,400	8	大寶
拳擊有氧			18:00-19:00	\$1,400	8	Gold
拳擊有氧			19:10-20:00	\$1,200	8	Shawn
馬甲線訓練營			20:10-21:00	\$1,200	8	Melon
肌力雕塑	六	5/4-6/29	12:10-13:10	\$1,575	9	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	\$2,430	9	Joan
拳擊有氧	日	5/5-6/30	09:40-10:40	\$1,575	9	Dolly
全方位肌力燃脂			17:00-18:00	\$1,575	9	Eva



飛輪系列 SPINNING

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
燃脂飛輪	一	5/6-6/24	07:40-08:30	\$960	8	Terry
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	\$960	8	莉雯
入門飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	莉雯
★ 超入門減脂飛輪			17:50-18:40	\$1,400	8	Mego
基礎入門飛輪			18:50-19:40	\$1,400	8	Mark
動感塑身飛輪			19:50-20:40	\$1,400	8	Mark
入門飛輪	二	5/7-6/25	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
超入門基礎飛輪	三	5/8-6/26 (5/1停課)	07:50-08:40	\$960	8	Canon
快樂燃脂飛輪			08:50-09:40	\$960	8	Canon
午餐活力飛輪			11:10-12:00	\$960	8	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	\$1,400	8	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	\$1,400	8	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	\$1,400	8	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	\$1,400	8	偉銘
燃脂飛輪	四	5/2-6/27	07:40-08:30	\$1,080	9	Caven
上班族午間飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	偉銘
★ 超入門減脂飛輪			18:30-19:20	\$1,575	9	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	Mego
★ 燃脂入門飛輪			20:30-21:20	\$1,575	9	Mego
入門飛輪	五	5/3-6/28 (6/7停課)	07:40-08:30	\$960	8	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	\$960	8	小安
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$960	8	Gogo
基礎入門飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	Arachi
燃脂節奏飛輪			13:10-14:00	\$960	8	Arachi
快樂燃脂飛輪			18:30-19:20	\$1,400	8	許晏
入門飛輪			19:30-20:20	\$1,400	8	許晏
燃脂爆汗飛輪			20:30-21:20	\$1,400	8	Panda
完美體態飛輪			六	5/4-6/29	10:00-10:50	\$1,350
間歇燃脂飛輪	11:00-11:50	\$1,350			9	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	5/5-6/30	09:30-10:20	\$1,350	9	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	\$1,350	9	Momo
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	\$900	9	Momo
假日入門飛輪			15:00-15:50	\$900	9	佳農
假日休閒飛輪			16:00-16:50	\$900	9	佳農
體態雕塑			17:00-17:50	\$900	9	Arachi
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

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
單人拉丁動作	一	5/6-6/24	14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
國際標準摩登舞	二	5/7-6/25	14:30-16:00	\$2,080	8	陳守勇
魅力肚皮舞			19:15-20:15	\$1,400	8	文妤
SEXY-DANCE			20:20-21:20	\$1,400	8	韋穎
國標舞	三	5/8-6/26 (5/1停課)	14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
MV舞蹈(蔡依林-玫瑰少年)			20:30-21:30	\$1,400	8	小光
成人美體芭蕾(5/2停課)	四	5/2-6/27	18:10-19:10	\$1,200	8	依涵
成人美體芭蕾			20:30-21:30	\$1,350	9	依涵
基礎律動			20:50-21:50	\$1,575	9	小苛
流行拉丁律動	五	5/3-6/28 (6/7停課)	12:10-13:10	\$1,400	8	文妤
國標舞精修班			14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
國標舞進階班			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
韓流女團MV舞蹈(ITZY-DALLA DALLA)			19:30-20:30	\$1,400	8	小婷
MV舞蹈			20:40-21:40	\$1,400	8	小苛
週末舞國標	六	5/4-6/29	10:30-11:30	\$1,575	9	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	\$1,575	9	曉寶
綜合國標舞			11:40-12:40	\$1,575	9	陳大器
中東肚皮舞	日	5/5-6/30	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
國標舞			15:30-16:30	\$1,575	9	邱煥德
國標舞			16:40-17:40	\$1,575	9	邱煥德
流行MV舞蹈	一、四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$2,975	17	蘇玉娟





反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

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
反重力吊床自組班	一對四	須配合現場時段與教練預約			\$4,500/人	10	專任教練
反重力吊床團體班	12人 滿班	一	5/6-6/24	08:50-09:50	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班				17:30-18:30	\$3,200	8	娃娃
療癒反重力吊床		二	5/7-6/25	18:00-19:00	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班		三	5/8-6/26 (5/1停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	\$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	\$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班		四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$3,600	9	依涵
★ 空中核心訓練				18:30-19:30	\$3,600	9	Ting
反重力吊床團體班		五	5/3-6/28 (6/7停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
空中提斯				18:30-19:30	\$3,200	8	Amber
★ 反重力吊床團體班				19:40-20:40	\$3,200	8	Melody
★ 反重力吊床團體班		日	5/5-6/30	10:40-11:40	\$3,600	9	Sunny
反重力吊床團體班				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、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
樂活有氧太極	一	5/6-6/24	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
逍遙有氧太極	二	5/7-6/25	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
泰拳	三	5/8-6/26(5/1停課)	19:40-21:10	\$2,080	8	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	5/2-6/27	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
西洋擊劍	五	5/3-6/28 (6/7停課)	19:40-21:10	\$2,080	8	陳煌文教練團
武術擒拿快摔(進階)			20:20-21:50	\$2,080	8	常達偉教練團
西洋擊劍(進階)	六	5/4-6/29	15:00-16:20	\$2,340	9	陳煌文教練團
合氣道			15:40-17:40	\$3,150	9	呂承榮
武術擒拿快摔			18:30-20:30	\$3,150	9	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	\$3,150	9	呂承榮
MMA格鬥武術	日	5/5-6/30	18:00-19:30	\$2,700	9	基礎動作訓練學院
早晨合氣道	二、五	5/7-6/28 (6/7停課)	07:30-08:30	\$2,800	16	呂承榮

※西洋擊劍：器材租用酌收40元/堂

肌力體能減重

COMBINED EXERCISE



108年5-6月課程簡章

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
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	5/6-6/24	12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
甩油拳擊				17:30-18:30	\$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	鄧宇清
肌力體能減重班		二	5/7-6/25	12:10-13:10	\$2,800	8	專任教練
TRX 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	Iris
甩油拳擊		三	5/8-6/26 (5/1停課)	11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
TRX 肌力與體能				12:10-13:10	\$2,800	8	專任教練
肌力體能減重班				18:30-19:30	\$2,800	8	鄧宇清
肌力體能減重班		四	5/2-6/27	12:10-13:10	\$3,150	9	專任教練
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$3,150	9	基礎動作訓練學院
甩油拳擊				19:40-20:40	\$3,150	9	基礎動作訓練學院
TRX 肌力與體能		五	5/3-6/28 (6/7停課)	11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
肌力體能減重班				18:40-19:40	\$2,800	8	Iris
格鬥體適能		六	5/4-6/29	19:00-20:00	\$2,800	8	Vic
肌力體能減重班				11:00-12:00	\$3,150	9	Iris
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班		日	5/5-6/30	13:20-14:20	\$3,150	9	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	\$3,150	9	Kevin
深度肌力燃脂				12:30-13:30	\$3,150	9	基礎動作訓練學院
核心燃脂		日	5/5-6/30	14:00-15:00	\$3,150	9	基礎動作訓練學院
甩油拳擊				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
樂活有氧太極	一	5/6-6/24	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
逍遙有氧太極	二	5/7-6/25	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	5/8-6/26 (5/1停課)	10:00-11:00	\$1,400	8	Janis
樂齡體適能班(限55歲以上)			11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
武當養生氣功	四	5/2-6/27	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
動動腦圍棋			10:10-12:00	\$2,160	9	中正區體育會圍棋委員會
樂齡體適能班(限55歲以上)	五	5/3-6/28 (6/7停課)	11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
紓緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,080	8	Yvonne



兒童系列 CHILDREN

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
兒童武術、體能、 魔術、美術、壘杯課		須配合現場時段與教練預約		\$2,000	10	專任教練
兒童芭蕾	二	5/7-6/25	18:00-19:00	\$1,400	8	玫君(梅子)
兒童芭蕾伶娜	三	5/8-6/26(5/1停課)	16:30-17:30	\$1,400	8	小寶
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	5/4-6/29	08:50-09:50	\$1,800	9	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	\$1,575	9	Umi
★ 兒童合氣道			13:30-15:30	\$3,150	9	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$3,150	9	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$3,150	9	陳煌文教練團
兒童芭蕾	日	5/5-6/30	11:00-12:00	\$1,575	9	湘庭
兒童流行創意MV			12:00-13:00	\$1,575	9	魯皓文
★ 兒童合氣道			15:30-17:30	\$3,150	9	呂承榮

★擊劍：器材租用酌收40元/堂

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
幼兒武術、體能、美術課		須配合現場時段與教練預約		\$2,000	10	專任教練
幼兒律動	一	5/6-6/24	10:30-11:30	\$1,200	8	湘庭
小小芭蕾舞伶娜			13:30-14:30	\$1,400	8	小寶
幼兒體能	二	5/7-6/25	15:00-16:00	\$1,400	8	小郭
★ 幼兒芭蕾(5、6歲)	六	5/4-6/29	09:55-10:55	\$1,800	9	小寶
★ 幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	\$1,800	9	小寶
幼兒律動			15:50-16:50	\$1,575	9	湘庭
★ 幼兒律動			17:00-18:00	\$1,575	9	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	5/5-6/30	10:50-11:50	\$1,575	9	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	\$1,575	9	沛沛

★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

108年5-6月課程簡章

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"> ●歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。 ●一般民眾亦可於開課當天後補登記參加。 ●本期公益課程：5/2-6/30。 ●登記報名時間：4/17(三)07:00起至1F課務櫃檯登記。 ●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。
		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	13:00-15:00	8	
	瑜珈	三	08:50-09:50	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	

中正盃
小鐵人
錦標賽
2019.06.15
SWIM
RUN

★ 即將開放報名！