



109-6期

自109年11月01日至  
109年12月31日止

# 109年11-12月

# 課程簡章

## ◆ 歡慶週年慶 雙月線上 有好康

『線上報名』109-6期雙月課程，  
即可抽Garmin vívomove® HR  
運動款智慧腕錶，共三支。

不挑款，需無退費，獎項於11/25日抽出



市價6990元

Garmin vivomove HR 指針智慧手錶 運動款  
(款式顏色隨機)



## 報名時程 & 優惠方案



10/4-10/15

限【原班舊生】續報88折

(原班舊生線上續報同享優惠)

10/16-10/31

舊生續報9折，

不分新舊生2門9折、3門88折、  
4門以上再送中心置物櫃一期(2個月)



### ▶ 線上報名

線上報名只提供【限定期間舊生原班續報88折】與【原價】兩種，  
如需使用其他活動優惠，煩請臨櫃報名，謝謝。

### 注意 事項

1. 團體班課程轉班或延期須於開課後第二堂前辦理。
2. 轉班、退費與延期等手續，須攜帶繳費單據及發票進行辦理。
3. 置物櫃依現場為主，不得指定。



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

報名地點：臺北市中正區信義路一段1號 一樓課務櫃檯  
洽詢電話：(02)2396-3358 #105、106課務部

敬請學員詳閱

2021年(民國110年)課程

# 重要通知

為因應電子化政策推行  
109年12月續報期起(續報110年課程)

原班舊生續報優惠88折

僅適用於【線上報名】

※現場報名恕不提供原班舊生續報優惠



線上報名教學影片

歡迎參考線上報名教學影片  
或詢問現場服務人員  
中正運動中心感謝您的配合

# 敬請學員詳閱

## 2021年(民國110年)課程

# 重要通知

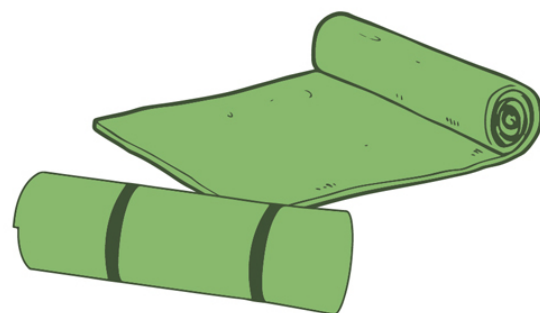
基於個人衛生安全考量，本中心教室自民國110年起，將不再提供免費瑜珈墊，敬請各位學員視報名課程自備瑜珈墊，或於本中心1F櫃檯租借（數量有限，恕不保證租借）。

### 租借辦法

1. 至繳費櫃檯繳費
2. 憑繳費發票及本人證件至課務櫃台租借
3. 瑜珈墊需於課後歸還，確認無損壞後歸還證件

### 租借費用

- 瑜珈墊-----50元/張/次
- 瑜珈墊損壞-----200元/張



★請自備水壺、毛巾上課

109年11-12月課程簡章

年齡限制18-60歲 6人開班

# SURFSET 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88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
浪板瑜珈	一	11/2-12/28	11:00-12:00	\$3,150	9	Jimmy
活力有氧Surfset	二	11/3-12/29	16:10-17:10	\$3,150	9	Iris
全方位肌力Surfset	三	11/4-12/30	13:30-14:30	\$3,150	9	Iris
混合有氧肌力Surfset	六	11/7-12/26	13:30-14:30	\$2,800	8	Iris



# TRX系列 Total body Resistance eXercise

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	11/2-12/28	10:00-11:00 (有基礎者佳)	\$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	鄧宇清		
				17:30-18:30	\$3,150	9	Ray		
				18:35-19:35	\$3,150	9	Leo		
				18:40-19:40	\$3,150	9	Ray		
				18:40-19:40	\$3,150	9	Vic		
				19:50-20:50	\$3,150	9	Jay傑		
				21:00-22:00	\$3,150	9	Jay傑		
				二	11/3-12/29	10:00-11:00	\$3,150	9	東東
						12:10-13:10	\$3,150	9	鄧宇清
		12:20-13:20	\$3,150			9	Ray		
		17:30-18:30	\$3,150			9	Vic		
		18:40-19:40	\$3,150			9	Vic		
		18:40-19:40	\$3,150			9	Una		
		19:50-20:50	\$3,150			9	Kevin		
		19:50-20:50	\$3,150			9	Harper		
		21:00-22:00	\$3,150			9	Kevin		
		21:00-22:00	\$3,150			9	Harper		
		三	11/4-12/30	08:50-09:50	\$3,150	9	Shane		
				10:00-11:00	\$3,150	9	東東		
				12:10-13:10	\$3,150	9	Bruce		
				12:10-13:10	\$3,150	9	Leo		
				18:40-19:40	\$3,150	9	Bruce		
				18:45-19:45	\$3,150	9	Kevin		
				19:50-20:50	\$3,150	9	Kevin		
				19:50-20:50	\$3,150	9	Bruce		
		四	11/5-12/31	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	Vic		
				18:40-19:40	\$3,150	9	Ray		
				18:40-19:40	\$3,150	9	鄧宇清		
				19:40-20:40	\$3,150	9	Vic		
				19:50-20:50	\$3,150	9	Ray		
五	11/6-12/25	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	角蚌				
		18:40-19:40	\$2,800	8	學毅				
		18:40-19:40	\$2,800	8	Jay				
		19:50-20:50	\$2,800	8	Jay				
		20:50-21:50	\$2,800	8	Yuna				
		20:55-21:55	\$2,800	8	鄧宇清				
		21:00-22:00	\$2,800	8	Jay				
六	11/7-12/26	10:10-11:10	\$2,800	8	Bruce				
		11:20-12:20	\$2,800	8	Bruce				
日	11/1-12/27	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	11/3-12/29	18:30-19:30	\$3,150	9	Leo		
19:40-20:40				\$3,150	9	Iris			
TRX肌力綜合班(進階)		四	11/5-12/31	19:45-20:45	\$3,150	9	桂林		
TRX戰繩綜合班(進階)				五	11/6-12/25	18:40-19:40	\$2,800	8	Iris
TRX肌力綜合班(進階)						六	11/7-12/26	11:00-12:00	\$2,800
TRX肌力綜合班(進階)									

# 瑜珈系列 YOGA

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師		
基礎核心瑜珈	一	11/2-12/28	09:50-10:50	\$1,575	9	Janis		
基礎瑜珈			11:00-12:00	\$1,575	9	Luffy		
舒緩瑜珈			12:10-13:10	\$1,575	9	Luffy		
哈達瑜珈			13:20-14:20	\$1,575	9	林羿霆		
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		
瑜珈提斯			20:30-21:30	\$1,575	9	Sandy		
柔和美體瑜珈			20:30-21:30	\$1,575	9	依涵		
舒緩放鬆瑜珈			二	11/3-12/29	08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne
流暢瑜珈	10:00-11:30	\$2,340			9	Yvonne		
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	\$1,575			9	Luffy		
延展<核心>瑜珈(12/29停課)	12:15-13:15	\$1,400			8	葉子		
基礎瑜珈	14:00-15:00	\$1,575			9	Amber		
哈達瑜珈	18:30-19:30	\$1,575			9	RAY		
瑜珈提斯	19:30-20:30	\$1,575			9	QQ		
★輕流動瑜珈	19:50-20:50	\$1,800			9	Meichi		
療癒瑜珈	20:55-21:55	\$1,575			9	青璇		
皮拉提斯	09:00-10:00	\$1,575			9	QQ		
健康燃脂塑身瑜珈	09:30-11:00	\$2,340			9	Apple		
舒展瑜珈	三	11/4-12/30	10:00-11:00	\$1,575	9	Janis		
核心瑜珈			11:00-12:00	\$1,575	9	Sandy		
哈達瑜珈			11:00-12:00	\$1,575	9	洪紹晴		
阿斯坦加一級(進階)			12:10-13:10	\$1,575	9	Luffy		
元氣恢復瑜珈(初階)			12:15-13:15	\$1,575	9	Sandy		
陰陽瑜珈			17:45-18:35	\$1,575	9	長英		
核心訓練瑜珈			18:40-19:40	\$1,575	9	長英		
★伸展瑜珈			19:50-20:50	\$1,575	9	長英		
早安瑜珈			09:00-10:00	\$1,575	9	Amber		
舒展瑜珈			10:00-11:00	\$1,575	9	Ray		
基礎八肢瑜珈			10:50-11:50	\$1,575	9	River		
雕塑瑜珈	四	11/5-12/31	11:10-12:10	\$1,575	9	Cindy		
陰陽瑜珈			12:20-13:20	\$1,575	9	芝伊		
基礎雕塑瑜珈			15:05-16:05	\$1,575	9	Cindy		
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			08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne		
哈達瑜珈			09:00-10:00	\$1,400	8	QQ		
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$2,080	8	Yvonne		
陰陽瑜珈			五	11/6-12/25	11:00-12:00	\$1,400	8	Sandy
放鬆伸展瑜珈	12:10-13:10	\$1,400			8	Luffy		
硬梆梆-體雕提斯	12:10-13:10	\$1,400			8	江宛臻		
舒活動能瑜珈	12:10-13:10	\$1,400			8	Shawn		
伸展和緩瑜珈(需自備瑜珈繩)	12:15-13:15	\$1,400			8	Sandy		
滾筒舒壓瑜珈(初階)	16:10-17:10	\$1,400			8	鄭棟宸		
舒緩瑜珈	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	11/7-12/26			07:40-08:40	\$960	8	Rossy
樂活瑜珈(有基礎者佳)					08:40-10:00	\$2,080	8	Sharon
養生瑜珈					08:50-10:20	\$2,080	8	Rossy
樂活瑜珈			10:10-11:30	\$2,080	8	Sharon		
舒活動能瑜珈			13:30-14:30	\$1,400	8	Shawn		
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	11/1-12/27	08:40-10:00	\$2,340	9	Sharon、Ruby		
伸展瑜珈			10:30-12:00	\$2,340	9	Tina		
滾筒陽瑜珈			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			\$1,575	9	專任教練		

# 有氧系列 AEROBIC

★熱門課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
UA TRAINING 訓練課程	一	11/2-12/28	09:30-10:30	\$1,575	9	偉銘
Jazz有氧(NEW)			10:40-11:40	\$1,575	9	Victoria
UA TRAINING 訓練課程			12:10-13:10	\$1,575	9	偉銘
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,575	9	Una
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	\$1,575	9	Mego
★ 飆汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,575	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
★ 肌力雕塑平衡訓練			20:40-21:30	\$1,575	9	Mego
ZUMBA(11/3停課)			二	11/3-12/29	09:30-10:30	\$1,400
全方位塑身	10:00-11:00	\$1,575			9	大寶
肌力雕塑	10:50-11:40	\$1,575			9	Mego
ZUMBA	12:10-13:10	\$1,575			9	婷婷
拳擊有氧	12:10-13:10	\$1,575			9	Shawn
ZUMBA	15:00-16:00	\$1,575			9	Amy
肌力雕塑	17:30-18:30	\$1,575			9	Amy
iPARTY	18:10-19:10	\$1,575			9	吉米
★ 拳擊有氧	18:40-19:40	\$1,800			9	Gold
ZUMBA	19:20-20:20	\$1,575			9	Amy
★ ZUMBA	19:50-20:50	\$1,575	9	Ray		
全方位肌力燃脂		21:00-21:50	\$1,350	9	Iris	
拳擊有氧	三	11/4-12/30	08:30-09:30	\$1,575	9	Doris
ZUMBA			10:00-11:00	\$1,575	9	Nita
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,575	9	Mego
流行舞蹈有氧			17:45-18:35	\$1,350	9	發發
拳擊有氧			18:10-19:10	\$1,575	9	Karry
★ 熱舞塑身有氧			18:40-19:40	\$1,800	9	發發
ZUMBA			19:20-20:20	\$1,575	9	婷婷
瘦身美體拉丁有氧			19:45-20:35	\$1,575	9	小光
iENERGY			20:30-21:30	\$1,575	9	Minnie
拳擊有氧			四	11/5-12/31	09:30-10:30	\$1,575
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	11/6-12/25	09:30-10:30	\$1,400	8	大寶
全方位訓練			10:40-11:40	\$1,400	8	大寶
全方位訓練			12:10-13:10	\$1,400	8	大寶
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,400	8	Mego
拳擊有氧			18:00-19:00	\$1,400	8	Gold
拳擊有氧			19:10-20:10	\$1,400	8	熊寶
肌力雕塑	六	11/7-12/26	12:10-13:10	\$1,400	8	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	\$2,080	8	Joan
拳擊有氧	日	11/1-12/27	09:40-10:40	\$1,575	9	阿美

# 飛輪系列 SPINNING

★ 熱門課程

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
燃脂飛輪	一	11/2-12/28	07:40-08:30	\$1,080	9	Terry
入門飛輪			08:10-09:00	\$1,080	9	莉雯
入門飛輪			09:10-10:00	\$1,080	9	莉雯
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	\$1,080	9	莉雯
間歇飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	QQ
★ 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
燃脂飛輪			20:00-20:50	\$1,575	9	QQ
入門飛輪			二	11/3-12/29	07:40-08:30	\$1,080
早鳥活力飛輪	10:00-10:50	\$1,080			9	Yuna
飯前燃脂飛輪	11:00-11:50	\$1,080			9	Yuna
燃脂節奏飛輪	12:10-13:00	\$1,350			9	Arachi
入門飛輪	17:30-18:20	\$1,575			9	耀仁
節奏飛輪	18:30-19:20	\$1,575			9	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪	19:30-20:20	\$1,575			9	耀仁
入門飛輪	20:30-21:20	\$1,575			9	耀仁
快樂燃脂飛輪	三	11/4-12/30			09:00-09:50	\$1,080
午餐活力飛輪			11:10-12:00	\$1,080	9	Code
有氧燃脂飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	Code
基礎燃脂飛輪			18:00-18:50	\$1,575	9	偉銘
★ 間歇熱血飛輪			19:00-19:50	\$1,575	9	偉銘
愛上完美體態飛輪			20:00-20:50	\$1,575	9	偉銘
基礎燃脂飛輪			21:00-21:50	\$1,575	9	偉銘
燃脂飛輪	四	11/5-12/31	07:40-08:30	\$1,080	9	Caven
入門飛輪			08:10-09:00	\$1,080	9	莉雯
入門飛輪			09:10-10:00	\$1,080	9	莉雯
活力躍動飛輪			10:10-11:00	\$1,080	9	Arachi
上班族午間飛輪			12:10-13:00	\$1,350	9	偉銘
基礎燃脂飛輪			13:10-14:00	\$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	11/6-12/25	07:40-08:30	\$960	8	Shane
完美體態飛輪			10:00-10:50	\$960	8	千千
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
活力飛輪			17:30-18:20	\$1,200	8	Jay
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	11/7-12/26	10:00-10:50	\$1,200	8	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,200	8	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	11/1-12/27	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	Slash
假日休閒飛輪			16:00-16:50	\$900	9	Slash
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
中國古典(New)	一	11/2-12/28	09:30-10:30	\$1,575	9	Victoria
健康律動排舞			14:00-15:00	\$1,575	9	羅文妤
單人拉丁動作			14:00-15:00	\$1,575	9	陳大器
單人拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,575	9	陳大器
國際標準摩登舞(11/24、12/1停課)	二	11/3-12/29	14:30-16:00	\$1,820	7	陳守勇
國標舞	三	11/4-12/30	14:00-15:00	\$1,575	9	陳大器
綜合國標舞			15:10-16:10	\$1,575	9	陳大器
MV舞蹈(ITZY- Not Shy)			20:40-21:40	\$1,575	9	小光
成人美體芭蕾	四	11/5-12/31	18:10-19:10	\$1,350	9	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
國標舞精修班(11/6、11/13停課)	五	11/6-12/25	14:00-15:00	\$1,050	6	陳大器
國標舞進階班(11/6、11/13停課)			15:10-16:10	\$1,050	6	陳大器
韓流女團MV舞蹈(CLC-HELICOPTER)			19:30-20:30	\$1,400	8	小婷
週末舞國標舞	六	11/7-12/26	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
基礎律動流行舞			14:00-15:00	\$1,400	8	小苛
歡樂swing搖擺爵士舞(New)			17:00-18:30	\$2,080	8	Bonnie
中東肚皮舞	日	11/1-12/27	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
國際標準舞			15:30-16:30	\$1,575	9	邱煥德
國際標準舞			16:40-17:40	\$1,575	9	邱煥德
MV舞蹈			19:30-20:30	\$1,575	9	小苛
流行MV舞蹈	一、四	11/2-12/31	12:10-13:10	\$3,150	18	蘇玉娟



★請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

109年11-12月課程簡章

年齡限制18-70歲 6人開班

★熱門課程

# 反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

反重力吊床會比一般瑜珈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
療癒舒緩反重力吊床	12人滿班	一	11/2-12/28	08:50-09:50	\$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班				17:30-18:30	\$3,600	9	娃娃
反重力吊床基礎班		二	11/3-12/29	13:00-14:00	\$3,600	9	Amber
療癒舒緩反重力吊床				18:00-19:00	\$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班		三	11/4-12/30	12:10-13:10	\$3,600	9	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)				19:10-20:10	\$3,600	9	Melody
反重力吊床團體班(初階)				20:20-21:20	\$3,600	9	Melody
反重力吊床基礎班		四	11/5-12/31	10:10-11:10	\$3,600	9	Amber
反重力吊床團體班(進階)				12:10-13:10	\$3,600	9	依涵
★反重力吊床團體班				18:30-19:30	\$3,600	9	長英
反重力吊床團體班		五	11/6-12/25	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
★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	11/1-12/27	10:40-11:40	\$3,600	9	Sunny
反重力吊床團體班				11:50-12:50	\$3,600	9	Sunny

★請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制9-80歲 7人開班

★熱門課程

# 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	11/2-12/28	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
筋膜開發	二	11/3-12/29	09:30-11:30	\$3,150	9	楊定傑
泰拳	三	11/4-12/30	19:40-21:10	\$2,340	9	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	11/5-12/31	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	五	11/6-12/25	20:20-21:50	\$2,080	8	常達偉教練團
合氣道	六	11/7-12/26	15:40-17:40	\$2,800	8	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)			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
★MMA格鬥武術	日	11/1-12/27	18:00-19:30	\$2,700	9	FMA教練團
早晨合氣道	二、五	11/3-12/29	07:30-08:30	\$2,975	17	呂承榮

★請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

109年11-12月課程簡章

# 肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

年齡限制18-65歲 7人開班

★熱門課程

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	11/2-12/28	12:10-13:10	\$3,150	9	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,350	9	Kevin
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$3,150	9	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		二	11/3-12/29	11:00-12:00	\$1,350	9	專任教練
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,350	9	鄧宇清
TRX 肌力與體能				18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊		三	11/4-12/30	19:40-20:40	\$3,150	9	FMA教練團
TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$3,150	9	FMA教練團
樂齡體適能班(限55歲以上)				11:00-12:00	\$1,350	9	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)		四	11/5-12/31	15:00-16:00	\$1,350	9	Kevin
肌力體能減重班				18:30-19:30	\$3,150	9	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,350	9	鄧宇清
TRX 肌力與體能		五	11/6-12/25	18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊				19:40-20:40	\$3,150	9	FMA教練團
★ TRX 肌力與體能				20:50-21:50	\$3,150	9	FMA教練團
樂齡體適能班(限55歲以上)		六	11/7-12/26	11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
★ 肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)				14:00-15:00	\$1,200	8	Ray
格鬥體適能		日	11/1-12/27	19:00-20:00	\$2,800	8	Vic
肌力體適能				19:30-20:30	\$2,800	8	鄧宇清
肌力體能減重班				12:10-13:10	\$2,800	8	Kevin
肌力體能減重班		日	11/1-12/27	13:20-14:20	\$2,800	8	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	\$2,800	8	Kevin
深度肌力燃脂				12:30-13:30	\$3,150	9	FMA教練團
核心燃脂		日	11/1-12/27	14:00-15:00	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊				16:30-17:30	\$3,150	9	FMA教練團

★請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制55歲以上

# 創齡專區 Creative Aging

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	11/2-12/28	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	二	11/3-12/29	08:50-09:50	\$1,575	9	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$2,340	9	Yvonne
舒緩瑜珈	三	11/4-12/30	10:00-11:00	\$1,575	9	Janis
樂齡體適能班			11:00-12:00	\$1,350	9	Leo
武當養生氣功	四	11/5-12/31	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	五	11/6-12/25	08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne
流暢瑜珈			10:00-11:30	\$2,080	8	Yvonne
樂齡體適能班			11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
舒緩瑜珈			18:40-20:10	\$2,080	8	Yvonne

★請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

109年11-12月課程簡章

年齡限制7-12歲 7人開班

★熱門課程

# 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。

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、疊杯課		須配合現場時段與教練預約		\$2,000	10	專任教練
兒童芭蕾	二	11/3-12/29	18:00-19:00	\$1,575	9	玫君(梅子)
★兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	11/7-12/26	08:50-09:50	\$1,600	8	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	\$1,400	8	Umi
★兒童合氣道			13:30-15:30	\$2,800	8	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,800	8	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,800	8	陳煌文教練團
兒童肚皮舞			15:00-16:00	\$1,400	8	文妤
兒童芭蕾	日	11/1-12/27	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

★請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

年齡限制3-6歲 7人開班

# 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。

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	11/2-12/28	10:30-11:30	\$1,350	9	湘庭
幼兒體能	二	11/3-12/29	15:00-16:00	\$1,575	9	小郭
★幼兒芭蕾(5、6歲)	六	11/7-12/26	09:55-10:55	\$1,600	8	小寶
幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	\$1,600	8	小寶
芭蕾律動			17:00-18:00	\$1,400	8	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	11/1-12/27	10:50-11:50	\$1,575	9	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	\$1,575	9	沛沛



# 家教自組班

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	

★請自備水壺、毛巾，瑜珈、全身性肌力增強請自備瑜珈墊

# 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"> <li>●歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。</li> <li>●本期公益課程日期：11/1-12/31。</li> <li>●登記報名時間：10/19(一)07:00起至一樓課務櫃檯登記，08:00開始現場抽籤。</li> <li>●綜合體能系列課程一人限報名一項，額滿為止</li> <li>●若當期課程連續三次缺席即取消該期上課資格。</li> </ul>
		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  
週年慶



♣ 我生日 你快樂

♦ 雙月線上 有好康

♣ 游泳健身射箭 享優惠

♥ 萬聖節運動派對 搶免費

週年慶  
詳細內容

