

113-3期

自113年05月01日至  
113年06月30日止

# 113年5-6月 課程簡章

此版本課表，多數為確定開班課程！

※開班狀況、名額歡迎洽詢課務櫃檯※

中正U幣 限時限量  
優惠

限時限量指定課程U幣優惠送好禮！  
(需第一堂課前至現場報名，請參考第二頁)

除送好禮的指定優惠課程外，  
其餘所有課程至現場報名繳費「皆可使用U幣折抵」  
敬請注意！使用之U幣無法退費！建議先詢問課程開課狀況！

※U幣可搭配現金、信用卡使用。

4/16 ~ 4/30 (不分新舊生)

★ 標註星號之課程，網路、現場報名享9折優惠。

網路報名：網路報名一律95折。

現場報名：  
● 三人(含)以上報名同1門課程享9折。  
● 同一人報名3門(含)以上課程享9折。

5/1起

一律原價，可於課程第三堂課前插班報名。  
(插班需至現場報名)

# 中U幣優惠

限時限量

即日起至5/1~5/7，額滿為止

現場原價報名以下指定課程(須於第一堂課前報名)，  
一次使用1500U幣繳費(搭配現金或信用卡補差價)，  
即可好禮好三選一：

- 1 課務課程單堂200元折價券3張 **價值600元！可使用於6、8月單堂課程**
- 2 射箭租借體驗券2張 **價值600元！**
- 3 貴賓券5張 **價值550元！可使用泳池或健身房單次入場**

※請於報名時，主動告知使用此優惠，並於繳費當日憑收據，至課務櫃台領取，逾時未領視同放棄。  
※U幣無法退費，請勿衝動購買！ ※領取獎項後無法更換。

※贈送之單堂課程折價券，不限本人使用，可用於6、8月單堂課程，須現場報名並補差額使用，額滿為止，逾期無法使用，亦無法退費。  
※贈送之射箭租借體驗券，不限本人使用，須於113/8/31前使用完畢，採現場登記使用無法預約，逾期無法使用，亦無法退費。  
※贈送之貴賓券，不限本人使用，可選擇泳池或健身房一次，使用期限皆至113/8/31，逾期無法使用，亦無法退費。  
※此優惠不得與場館其他優惠併用。

TRX系列	課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
	TRX綜合肌力	TD021830	二	5/7-6/25	18:30-19:30	\$3,000	8	Leo
	TRX精緻班(5人滿班)	TA021950	二	5/7-6/25	19:50-20:50	\$3,400	8	彭彭
	TRX團體班(12人滿班)	TA031840	三	5/1-6/26	18:40-19:40	\$3,375	9	劉承奕
瑜珈	課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
	伸展瑜珈	KC021000	二	5/7-6/25	10:00-11:30	\$2,400	8	Yvonne
有氧	課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
	全方位訓練	JB051210	五	5/3-6/28	12:10-13:10	\$1,800	9	大寶
	肌力雕塑	JA061210	六	5/4-6/29	12:10-13:10	\$1,800	9	Iris
飛輪	課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
	上班族熱情飛輪	LB041210	四	5/2-6/27	12:10-13:00	\$1,800	9	小布
	體態雕塑飛輪	LA071610	日	5/5-6/30	16:10-17:10	\$1,575	9	Arachi
反重力吊床 空中瑜珈	課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
	療癒舒緩反重力吊床	FD010850	一	5/6-6/24 (6/10停課)	08:50-09:50	\$2,975	7	Yvonne
	反重力吊床團體班	FD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$3,825	9	Yvonne
	反重力吊床團體班	FD041830	四	5/2-6/27	18:30-19:30	\$3,825	9	長英
	反重力吊床基礎班	FD051830	五	5/3-6/28	18:30-20:30	\$3,825	9	Melody

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年5-6月課程簡章

年齡限制55-90歲 8人開班



# 樂齡專區

**樂齡課程報名熱烈！**

**多數課程皆已滿班！**

**「週三10點&11點的樂齡體適能班」**

**尚有少數名額！報名從速！**

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂齡體適能 (需自備彈力帶)	GA031000	三	5/1-6/26	10:00-11:00	\$1,575	9	Mark
樂齡體適能	GL031100			11:00-12:00	\$1,575	9	Leo

# TRX系列 Total body Resistance eXercise

年齡限制18-65歲

TRX懸吊訓練是利用身體重量做為阻力，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，對於強化核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果。

## 以下TRX精緻班！尚有名額！ 滿班最多5個人！不怕老師注意不到你！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX精緻班 3人開班 5人滿班	TA021220	二	5/7-6/25	12:20-13:20	\$3,400	8	角蚌
	TA021950			19:50-20:50	\$3,400	8	彭彭

● 圓圈標註為目前人數較少(差你開班)的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

▲ 即將開班！歡迎報名！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX 團體班 6人開班 12人滿班	TA011730B	一	5/6-6/24 (6/10停課)	17:30-18:30	\$2,625	7	Leo
	TA011730A			17:30-18:30	\$2,625	7	鄧宇清
	TA011840			18:40-19:40	\$2,625	7	Ray
	TA011950			(5/27停課)19:50-20:50	\$2,250	6	彭彭
	● TB021840	二	5/7-6/25	18:40-19:40	\$3,000	8	彭彭
	● TB031210	三	5/1-6/26	(5/1.8停課)12:10-13:10	\$2,625	7	小安
	▲ ● TA031840			18:40-19:40	\$3,375	9	劉承奕
	● TB031950			19:50-20:50	\$3,375	9	劉承奕
	▲ ● TA041830	四	5/2-6/27	18:30-19:30	\$3,375	9	Haward
	● TA041840			18:40-19:40	\$3,375	9	Ray
	● TB041840			18:40-19:40	\$3,375	9	鄧宇清
	● TA041940			19:50-20:50	\$3,375	9	Haward
● TA041950	19:50-20:50			\$3,375	9	Ray	
● TA061010	六	5/4-6/29	女性專班 (5/25停課) 10:10-11:10	\$3,000	8	鄭喆	
● TA061120			(5/25停課) 11:20-12:20	\$3,000	8	鄭喆	

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
▲ ● TRX綜合肌力	TD021830	二	5/7-6/25	18:30-19:30	\$3,000	8	Leo
● TRX肌力綜合班(進階)	TB061100	六	5/4-6/29	11:00-12:00	\$3,375	9	Iris

# 瑜珈系列 YOGA

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。

## ● 圓圈標註為目前人數較少的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358 分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

▲ 即將開班！歡迎報名！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
● 基礎瑜珈	KE011100	一	5/6-6/24 (6/10停課)	11:00-12:00	\$1,400	7	Sunny
舒緩瑜珈	KA011210			12:10-13:10	\$1,400	7	Sunny
伸展雕塑瑜珈(6/24停課)	KA011810			18:10-19:10	\$1,200	6	依涵
舒緩放鬆瑜珈	KA020850	二	5/7-6/25	08:50-09:50	\$1,600	8	Yvonne
● 伸展瑜珈	KC021000			10:00-11:30	\$2,400	8	Yvonne
延展核心<輕>瑜珈(5/21停課)	KB021215			12:15-13:15	\$1,400	7	葉子
哈達瑜珈(自備瑜珈繩)	KC021830			18:30-19:30	\$1,600	8	RAY
哈達瑜珈	KC031020	三	5/1-6/26	10:20-11:50	\$2,700	9	Janis
阿斯坦加一級	KA031210			12:10-13:10	\$1,800	9	林星翰
陰陽瑜珈(5/8開課)	KA031745			17:45-18:35	\$1,600	8	Nina
● 基礎瑜珈	KB041110	四	5/2-6/27	11:00-12:00	\$1,800	9	RAY
▲ ● 和緩伸展瑜珈	KC041210			12:10-13:10	\$1,800	9	Sunny
舒緩放鬆瑜珈	KA050850	五	5/3-6/28	08:50-09:50	\$1,800	9	Yvonne
● 伸展瑜珈	KE051000			10:00-11:30	\$2,700	9	Yvonne
● 放鬆伸展瑜珈	KE051210			12:10-13:10	\$1,800	9	林星翰
● 紓緩瑜珈	KA051840			18:40-20:10	\$2,700	9	Yvonne
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC060840	六	5/4-6/29	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon
● 伸展瑜珈	KA060850			08:50-10:20	\$2,700	9	Amy
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC070840	日	5/5-6/30	08:40-10:00	\$2,700	9	Sharon、小瑜
伸展瑜珈(自備瑜珈繩)(5/5停課)	KA071030			10:30-12:00	\$2,400	8	Tina

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊，並換穿乾淨鞋底運動鞋上課  
瑜珈墊是否須使用依老師當天安排為主(ZUMBA、動物流通常無須使用)

113年5-6月課程簡章

年齡限制18-75歲 8人開班

# 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。

★ 4/16-4/30不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

## ● 圓圈標註為目前人數較少的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358 分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

▲ 即將開班！歡迎報名！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
● Animal Flow(動物流)	JB010900			09:00-10:00	\$1,400	7	Doris
● 綜合肌力訓練(5/13開課)	JE011210			12:10-13:10	\$1,200	6	角蚌
● 飆汗熱舞有氧	JA011920			19:20-20:20	\$1,400	7	Peggy
● 肌力雕塑	JA011945	—	5/6-6/24 (6/10停課)	19:45-20:35	\$1,400	7	Mark
● 活力動感有氧	JA012030			20:30-21:30	\$1,400	7	Peggy
●★ 肌力雕塑平衡訓練	JA012040			20:40-21:30	\$1,400	7	Mark
ZUMBA	JA020930			09:30-10:30	\$1,600	8	家瑞
全方位塑身	JB020930			09:30-10:30	\$1,600	8	大寶
ZUMBA	JC021210			12:10-13:10	\$1,600	8	家瑞
派對雙響砲(5/28停課)	JE021210	二	5/7-6/25	12:10-13:10	\$1,400	7	琪琪
拳擊有氧	JA021830			18:30-19:30	\$1,600	8	Gold
ZUMBA	JA021950			19:50-20:50	\$1,600	8	Jessica
拳擊有氧	JA030830			08:30-09:30	\$1,800	9	Doris
ZUMBA	JA031000			10:00-11:00	\$1,800	9	Nita
● 美體藥球	JD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$2,025	9	Arachi
● 流行舞蹈有氧	JA031745			17:45-18:35	\$1,800	9	發發
● 熱舞塑身有氧	JA031840			18:40-19:40	\$1,800	9	發發
● 燃脂肌力	JB041210			12:10-13:10	\$1,800	9	Iris
ZUMBA	JA041840	四	5/2-6/27	18:40-19:40	\$1,800	9	Kay
● 燃脂瘦身有氧	JA041950			19:50-20:50	\$1,800	9	Sammi
● 肌力塑身	JA050930			09:30-10:30	\$1,800	9	大寶
●▲ 全方位訓練	JB051210			12:10-13:10	\$1,800	9	大寶
ZUMBA	JA051210			12:10-13:10	\$1,800	9	小橘子
● 肌力雕塑	JA051215	五	5/3-6/28	12:15-13:05	\$1,800	9	Mark
● 拳擊有氧	JB051800			18:00-19:00	\$1,800	9	Gold
● 拳擊有氧	JB051910			19:10-20:10	\$1,800	9	Shawn
● 肌力雕塑	JA061210	六	5/4-6/29	12:10-13:10	\$1,800	9	Iris
● 拳擊有氧	JA070940	日	5/5-6/30	09:40-10:40	\$1,800	9	羅羅

# 飛輪系列 SPINNING

4/16-4/30不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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。

## ● 圓圈標註為目前人數較少的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358 分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

▲ 即將開班！歡迎報名！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
快樂燃脂飛輪	LB010900	一	5/6-6/24 (6/10停課)	09:00-09:50	\$1,225	7	Canon
完美騎蹟	LD011210			12:10-13:00	\$1,400	7	琪琪
超入門減脂飛輪	LA011750			17:50-18:40	\$1,400	7	Mark
基礎入門飛輪	LA011850			18:50-19:40	\$1,400	7	Mark
燃脂節奏飛輪	LB021210	二	5/7-6/25	12:10-13:00	\$1,600	8	Arachi
入門飛輪	LA021730			17:30-18:20	\$1,600	8	耀仁
節奏飛輪	LA021830			18:30-19:20	\$1,600	8	耀仁
飆汗燃脂飛輪	LA021930			19:30-20:20	\$1,600	8	耀仁
● 快樂燃脂飛輪	LA030900	三	5/1-6/26	09:00-09:50	\$1,575	9	Canon
● 有氧燃脂飛輪	LA031210			12:10-13:00	\$1,800	9	Code
下班燃脂飛輪(5/29停課)	LA031800			18:00-18:50	\$1,600	8	CK
● 間歇熱血飛輪(5/29停課)	LA031910			19:10-20:00	\$1,600	8	CK
● 末班車飛輪	LB032010			20:10-21:00	\$1,800	9	Arachi
上班族熱情飛輪	LB041210	四	5/2-6/27	12:10-13:00	\$1,800	9	小布
超入門減脂飛輪	LA041830			18:30-19:20	\$1,800	9	Mego
燃脂雕塑飛輪	LA041930			19:30-20:20	\$1,800	9	Mego
燃脂入門飛輪	LA042030			20:30-21:20	\$1,800	9	Mego
基礎入門飛輪	LA051210	五	5/3-6/28	12:10-13:00	\$1,800	9	Arachi
快樂燃脂飛輪	LA051830			18:30-19:20	\$1,800	9	佩琪
完美體態飛輪	LA061000	六	5/4-6/29 (6/8停課)	10:00-10:50	\$1,400	8	Eric
● ▲ 體態雕塑飛輪	LA071610	日	5/5-6/30	16:10-17:00	\$1,575	9	Arachi
● 燃脂節奏飛輪	LA071710			17:10-18:00	\$1,575	9	Arachi
入門飛輪	LA071810			18:10-19:00	\$1,575	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。

## ● 圓圈標註為目前人數較少的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358 分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
國際標準舞(進階班)	MA011000	一	5/6-6/24 (6/10停課)	10:00-12:00	\$3,080	7	邱煥德
單人拉丁動作(自備舞鞋)	MA011400			14:00-15:00	\$1,540	7	陳大器
單人拉丁國標舞(自備舞鞋)	MA011510			15:10-16:10	\$1,540	7	陳大器
MV舞蹈	MD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$1,800	9	北北
國標舞(自備舞鞋)	MA031330			13:30-14:30	\$1,980	9	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)	MA031440			14:40-15:40	\$1,980	9	陳大器
芭蕾雕塑(瑜珈球、彈力帶-自行決定是否準備)	MB041810	四	5/2-6/27	18:10-19:10	\$1,800	9	小玟
成人美體芭蕾	MA041920			19:20-20:20	\$1,800	9	小玟
國標舞精修班(自備舞鞋)	MA051400	五	5/3-6/28	14:00-15:00	\$1,980	9	陳大器
國標舞進階班(自備舞鞋)	MA051510			15:10-16:10	\$1,980	9	陳大器
韓流女團MV舞蹈	MA051930			19:30-20:30	\$1,800	9	雪人
週末國標舞(自備舞鞋) (5/13開課)	MA061030	六	5/4-6/29	10:30-11:30	\$1,760	8	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋) (5/13開課)	MA061140			11:40-12:40	\$1,760	8	陳大器
流行MV舞蹈(星期一、四)	MA141210	一、四	5/2-6/27 (6/10停課)	12:10-13:10	\$3,200	16	蘇玉娟

## 肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

▲ 即將開班！歡迎報名！

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
TRX 肌力與體能	GD021830	二	5/7-6/25	18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD022050			20:50-21:50	\$2,800	8	FMA教練團
TRX肌力與體能	GE041830A	四	5/2-6/27	18:30-19:30	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊	GD041940			19:40-20:40	\$3,150	9	FMA教練團
深度肌力燃脂	GD071230	日	5/5-6/30	12:30-13:30	\$3,150	9	FMA教練團



## ● 圓圈標註為目前人數較少的班級，推薦報名！

※名額皆以現場為主，無法電話或網路保留，建議先電話洽詢(02)2396-3358 分機105

※如已錯過第一堂課程，第三堂課前如尚有名額皆可至現場插班報名。

▲ 即將開班！歡迎報名！

★ 4/30前不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

# 反重力吊床 = 空中瑜珈

## Aerial Yoga

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
▲ 療癒舒緩反重力吊床	FD010850	—	5/6-6/24 (6/10停課)	08:50-09:50	\$2,975	7	Yvonne
▲ ★ 基礎反重力吊床	FE011210	—	5/6-6/24 (6/10停課)	12:10-13:10	\$2,975	7	Sophia
▲ ★ 療癒舒緩反重力吊床	FD021800	二	5/7-6/25	18:00-19:00	\$3,400	8	Yvonne
▲ 反重力吊床團體班	FD031210	三	5/1-6/26	12:10-13:10	\$3,825	9	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)	FD041210			12:10-13:10	\$3,825	9	依涵
▲ 反重力吊床 <b>基礎班</b>	KU041720	四	5/2-6/27	17:20-18:20	\$3,825	9	長英
▲ 反重力吊床團體班	FD041830			18:30-19:30	\$3,825	9	長英
▲ ★ 反重力吊床 <b>基礎班</b>	FD051830	五	5/3-6/28	18:30-19:30	\$3,825	9	Melody

# 兒童系列 CHILDREN

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
▲ ★ 兒童Kpop舞感養成 (6-12歲)	PD061330	六	5/4-6/29	13:30-14:30	\$1,800	9	Anna

# 技擊系列 MARTIAL ARTS

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
武術擒拿快摔(初階)	OB052020	五	5/3-6/28	20:20-21:50	\$2,970	9	常達偉教練團
合氣道	OA061540			15:40-17:40	\$3,960	9	呂承榮
▲ 武術擒拿快摔(進階)	OB061830	六	5/4-6/29	18:30-20:30	\$3,960	9	常達偉教練團
合氣道	OA061900			19:00-21:00	\$3,960	9	呂承榮
▲ 武術擒拿快摔	OB062030			20:30-22:00	\$2,970	9	常達偉教練團
混齡合氣道	OA071530	日	5/5-6/30	15:30-17:30	\$3,960	9	呂承榮