



110-2期

自110年03月01日至
110年04月30日止

110年3-4月

課程簡章

報名時程 & 優惠方案

2/2-2/15

網路〔原班舊生〕續報 88折
現場〔原班舊生〕續報 9折

2/16-2/28

**凡報名過110年01期雙月或單月課程開
課成功且無退費之課務學員(不含單堂)
現場報名享9折**

不分新舊生 現場報名3門(含)以上88折



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. 課務洽詢專線：02-2396-3358轉分機105、106

退費須知

- A. 於該班開課日前第八日離班者，退還實繳費用九成。
- B. 於該班開課日前第七日至第一日離班者，退還實繳費用八成。
- C. 於該班開課日起第二日(次)上課前(不含當次)離班者，退還實繳費用七成。
- D. 於實際開課日起第二日(次)上課後且未逾全期(或總課程時數)三分之一離班者，退還實繳費用五成，超過全期三分之一者，則當期費用全數不予退還。

空手道

體驗課



場次 2/6(六)、2/27(六)

時間 11:45 - 12:45 **費用** 200元/堂

年齡 9歲以上 **教練** 黃成金教練團

優惠 凡報名體驗課之學員，
報名3-4月期課即可享9折優惠。

2021 金牛迎新春 過年運動不停歇

體驗課

報名以下體驗課，
即享 2/17-2/27單堂課程 買一送一！

日期	時間	課程	教練	費用
初四 2/15(一)	11:00~12:00	哈達瑜珈	Luffy	200元
	12:10~13:00	間歇飛輪	QQ	
初五 2/16(二)	10:00~11:00	流暢瑜珈	Yvonne	
	12:10~13:00	燃脂節奏飛輪	Arachi	
	12:10~13:10	Zumba	婷婷	

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

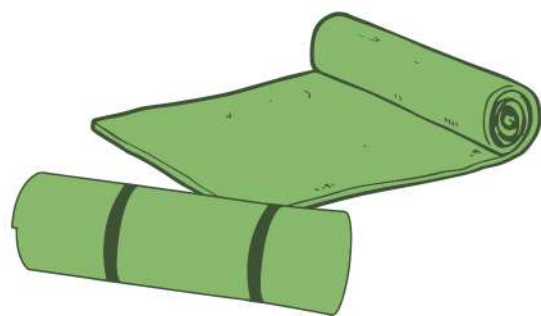
基於個人衛生安全考量，本中心教室自民國110年起，將不再提供免費瑜珈墊，敬請各位學員視報名課程自備瑜珈墊，或於本中心1F櫃檯租借（數量有限，恕不保證租借）。

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

110年3-4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	二	3/2-4/27	13:30-14:30	\$3,150	9	鄭棟宸
活力有氧Surfset			16:10-17:10	\$3,150	9	Iris
全方位肌力Surfset	三	3/10-4/28	13:30-14:30	\$2,800	8	Iris
浪板瑜珈			14:40-15:40	\$2,800	8	鄭棟宸
混合有氧肌力Surfset	六	3/6-4/24 (4/3停課)	13:30-14:30	\$2,450	7	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	3/1-4/26 (4/5停課)	10:00-11:00 (有基礎者佳)	\$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
				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	Jay傑
				21:00-22:00	\$2,800	8	Jay傑
		二	3/2-4/27	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	Harper
				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	3/10-4/28	08:50-09:50	\$2,800
		10:00-11:00	\$2,800			8	東東
		12:10-13:10	\$2,800			8	Bruce
		12:10-13:10	\$2,800			8	Leo
		18:40-19:40	\$2,800			8	Bruce
		18:45-19:45	\$2,800			8	Kevin
		19:50-20:50	\$2,800			8	Kevin
		19:50-20:50	\$2,800			8	Bruce
		四	3/4-4/29	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
				20:50-21:50	\$3,150	9	桂林
		五	3/5-4/30 (4/2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	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	3/6-4/24 (4/3停課)	10:10-11:10	\$2,450	7	Hsin		
		11:20-12:20	\$2,450	7	Hsin		
日	3/7-4/25 (4/4停課)	10:10-11:10	\$2,450	7	Adam		
		11:20-12:20	\$2,450	7	Adam		
TRX戰繩綜合班	12人 滿班	二	3/2-4/27	18:30-19:30	\$3,150	9	Leo
TRX肌力綜合班(進階)		四	3/4-4/29	19:40-20:40	\$3,150	9	Iris
TRX戰繩綜合班(進階)		五	3/5-4/30(4/2停課)	19:45-20:45	\$3,150	9	桂林
TRX肌力綜合班(進階)		五	3/5-4/30(4/2停課)	18:40-19:40	\$2,800	8	Iris
TRX肌力綜合班(進階)		六	3/6-4/24(4/3停課)	11:00-12:00	\$2,450	7	Iris
TRX肌力綜合班(進階)		六	3/6-4/24(4/3停課)	11:00-12:00	\$2,450	7	Iris

瑜珈系列 YOGA

★熱門課程

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	3/1-4/26 (4/5停課)	09:50-10:50	\$1,400	8	Janis
哈達瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	Luffy
舒緩瑜珈			12:10-13:10	\$1,400	8	Luffy
哈達瑜珈			13:20-14:20	\$1,400	8	林羿霖
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
瑜珈提斯			20:30-21:30	\$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	3/2-4/27	08:50-09:50	\$1,575
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(4/27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	三	3/10-4/28	09:00-10:00	\$1,400	8	QQ
健康燃脂塑身瑜珈			09:30-11:00	\$2,080	8	Apple
舒緩瑜珈			09:50-10:50	\$1,400	8	Janis
核心瑜珈			11:00-12:00	\$1,400	8	Sandy
NEW 靜心瑜珈(3/3開課)			11:00-12:00	\$1,575	9	Janis
阿斯坦加一級			12:10-13:10	\$1,400	8	Luffy
元氣恢復瑜珈(初階)			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	\$1,400	8	Nina		
早安瑜珈	四	3/4-4/29	09:00-10:00	\$1,575	9	Amber
舒緩瑜珈			10:00-11:00	\$1,575	9	Ray
雕塑瑜珈			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	Rosy
舒緩放鬆瑜珈	五	3/5-4/30 (4/2停課)	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			11:00-12:00	\$1,400	8	Sandy
放鬆伸展瑜珈			12:10-13:10	\$1,400	8	Luffy
舒活動能瑜珈			12:10-13:10	\$1,400	8	熊寶
伸展和緩瑜珈(需自備瑜珈繩)			12:15-13:15	\$1,400	8	Sandy
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	3/6-4/24 (4/3停課)	07:40-08:40	\$840	7	Rosy
樂活瑜珈(有基礎者佳)			08:40-10:00	\$1,820	7	Sharon
養生瑜珈			08:50-10:20	\$1,820	7	Rosy、Amy
樂活瑜珈			10:10-11:30	\$1,820	7	Sharon
舒活動能瑜珈			13:30-14:30	\$1,225	7	熊寶
樂活瑜珈(有基礎者佳)	日	3/7-4/25 (4/4停課)	08:40-10:00	\$1,820	7	Sharon、Ruby
伸展瑜珈			10:30-12:00	\$1,820	7	Tina
滾筒陽瑜珈			15:00-16:30	\$1,820	7	鄭棟宸

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	3/1-4/26 (4/5停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	偉銘
Jazz有氧			10:40-11:40	\$1,400	8	Victoria
UA TRAINING訓練課程			12:10-13:10	\$1,400	8	偉銘
燃脂雕塑			18:10-19:10	\$1,400	8	Una
肌力雕塑(有基礎者佳)			18:50-19:40	\$1,400	8	專任教練
★ 飄汗熱舞有氧			19:20-20:20	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑			19:45-20:35	\$1,400	8	Mark
★ 活力動感有氧			20:30-21:30	\$1,400	8	Peggy
★ 肌力雕塑平衡訓練			20:40-21:30	\$1,400	8	Mark
ZUMBA(3/2停課)			二	3/2-4/27	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(3/2停課)	12:10-13:10	\$1,400			8	婷婷
NEW 熱舞派對	12:10-13:10	\$1,575			9	Pinky
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	18:30-19:30	\$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	3/10-4/28	08:30-09:30	\$1,400	8	Doris
ZUMBA			10:00-11:00	\$1,400	8	Nita
NEW 美體藥球			12:10-13:10	\$1,400	8	Arachi
肌力雕塑			12:15-13:05	\$1,400	8	Mark
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	Karry
★ 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
iENERGY			20:30-21:30	\$1,400	8	Minnie
拳擊有氧			四	3/4-4/29	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(3/4停課)	18:40-19:40	\$1,600			8	婷婷
燃脂瘦身有氧	19:50-20:50	\$1,575			9	小傅
高能量肌力	20:55-21:45	\$1,350			9	小傅
ZUMBA	五	3/5-4/30 (4/2停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	Ray
肌力塑身			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	Mark
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
ZUMBA			20:30-21:30	\$1,400	8	Nita
肌力雕塑	六	3/6-4/24 (4/3停課)	12:10-13:10	\$1,225	7	Iris
基礎有氧舞蹈			13:20-14:50	\$1,820	7	Joan
拳擊有氧	日	3/7-4/25(4/4停課)	09:40-10:40	\$1,225	7	阿美

飛輪系列 SPINNING

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
入門飛輪	一	3/1-4/26 (4/5停課)	08:10-09:00	\$960	8	莉雯
入門飛輪			09:10-10:00	\$960	8	莉雯
快樂燃脂飛輪			11:10-12:00	\$960	8	莉雯
間歇飛輪			12:10-13:00	\$1,200	8	QQ
★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
燃脂飛輪			20:00-20:50	\$1,400	8	QQ
入門飛輪			二	3/2-4/27	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	3/10-4/28	09:00-09:50	\$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
輕鬆減肥雕塑飛輪			15:30-16:20	\$1,200	8	K
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	3/4-4/29	07:40-08:30	\$1,080	9	專任教練
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	3/5-4/30 (4/2停課)	07:40-08:30	\$960	8	Shane
輕鬆減肥雕塑飛輪			09:00-09:50	\$960	8	K
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	3/6-4/24 (4/3停課)	10:00-10:50	\$1,050	7	Eric
間歇燃脂飛輪			11:00-11:50	\$1,050	7	Eric
好輕鬆入門飛輪	日	3/7-4/25 (4/4停課)	09:30-10:20	\$1,050	7	Momo
好輕鬆入門飛輪			10:30-11:20	\$1,050	7	Momo
燃脂塑身飛輪			13:30-14:20	\$700	7	Momo
假日入門飛輪			15:00-15:50	\$700	7	Slash
假日休閒飛輪			16:00-16:50	\$700	7	Slash
體態雕塑			17:00-17:50	\$700	7	Arachi
燃脂節奏飛輪			18:00-18:50	\$700	7	Arachi
入門飛輪			19:00-19:50	\$700	7	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	一	3/1-4/26 (4/5停課)	09:30-10:30	\$1,400	8	Victoria
健康律動排舞			14:00-15:00	\$1,400	8	羅文妤
單人拉丁動作			14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
單人拉丁國標舞			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
國際標準摩登舞 (3/2、3/9停課)	二	3/2-4/27	14:30-16:00	\$1,820	7	陳守勇
國標舞	三	3/10-4/28	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(MAMAMOO-AYA)			20:40-21:40	\$1,400	8	小光
成人美體芭蕾	四	3/4-4/29	18:10-19:10	\$1,350	9	依涵
基礎律動			20:50-21:50	\$1,575	9	小苜
國標舞精修班	五	3/5-4/30 (4/2停課)	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 (TWICE -CRY FOR ME)			19:30-20:30	\$1,400	8	小婷
週末舞國標舞	六	3/6-4/24 (4/3停課)	10:30-11:30	\$1,225	7	陳大器
韓流女團MV舞蹈			11:00-12:00	\$1,225	7	曉寶
綜合國標舞			11:40-12:40	\$1,225	7	陳大器
基礎律動流行舞			14:00-15:00	\$1,225	7	小苜
經典爵士女伶舞蹈主題課			17:00-18:30	\$1,820	7	Bonnie
中東肚皮舞	日	3/7-4/24 (4/4停課)	08:50-09:50	\$1,225	7	蘇玉娟
流行MV舞蹈			10:00-12:00	\$2,450	7	蘇玉娟
國際標準舞			15:30-16:30	\$1,225	7	邱煥德
國際標準舞			16:40-17:40	\$1,225	7	邱煥德
MV舞蹈			19:30-20:30	\$1,225	7	小苜
流行MV舞蹈	一、四	3/1-4/25 (4/5停課)	12:10-13:10	\$2,975	17	蘇玉娟



★ 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年3-4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	3/1-4/26 (4/5停課)	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
反重力吊床基礎班		二	3/2-4/27	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	3/10-4/28	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
反重力吊床基礎班		四	3/4-4/29	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	3/5-4/30 (4/2停課)	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	3/7-4/25 (4/4停課)	10:40-11:40	\$2,800	7	陽陽
反重力吊床團體班				11:50-12:50	\$2,800	7	陽陽

★ 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	3/1-4/26(4/5停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
筋膜開發	二	3/2-4/27	09:30-11:30	\$3,150	9	楊定傑
泰拳	三	3/10-4/28	19:40-21:10	\$2,080	8	朱煦清教練團
武當養生氣功	四	3/4-4/29	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	五	3/5-4/30(4/2停課)	20:20-21:50	\$2,080	8	常達偉教練團
NEW 空手道	六	3/6-4/24(4/3停課)	11:45-13:15	\$2,450	7	黃成金教練團
合氣道			15:40-17:40	\$2,450	7	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)			18:30-20:30	\$2,450	7	常達偉教練團
合氣道			19:00-21:00	\$2,450	7	呂承榮
★ MMA格鬥武術	日	3/7-4/25(4/4停課)	18:00-19:30	\$3,150	7	FMA教練團
早晨合氣道	二、五	3/2-4/30(4/2停課)	07:30-08:30	\$2,975	17	呂承榮

★請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

110年3-4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	3/1-4/26 (4/5停課)	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	Kevin
肌力體能減重班				19:40-20:40	\$2,800	8	鄧宇清
樂齡體適能班(限55歲以上)		二	3/2-4/27	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	3/10-4/28	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	\$1,200	8	Leo
樂齡體適能班(限55歲以上)		四	3/4-4/29	15:00-16:00	\$1,200	8	Kevin
肌力體能減重班				18:30-19:30	\$2,800	8	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	3/5-4/30 (4/2停課)	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	3/6-4/24 (4/3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
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	3/7-4/25 (4/4停課)	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	\$2,450	7	Kevin
肌力體能減重班		日	3/7-4/25 (4/4停課)	13:20-14:20	\$2,450	7	Kevin
肌力體能減重班				14:30-15:30	\$2,450	7	Kevin
深度肌力燃脂				12:30-13:30	\$2,450	7	FMA教練團
核心燃脂		日	3/7-4/25 (4/4停課)	14:00-15:00	\$2,450	7	FMA教練團
甩油拳擊				16:30-17:30	\$2,450	7	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	3/1-4/26(4/5停課)	07:30-09:30	\$2,800	8	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	二	3/2-4/27	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	3/10-4/28	09:50-10:50	\$1,400	8	Janis
樂齡體適能班			11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
武當養生氣功	四	3/4-4/29	07:30-09:30	\$3,150	9	常達偉教練團
舒緩放鬆瑜珈	五	3/5-4/30(4/2停課)	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

110年3-4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	3/2-4/26	18:00-19:00	\$1,575	9	玫君(梅子)
★ 兒童芭蕾(有基礎者佳)	六	3/6-4/24 (4/3停課)	08:50-09:50	\$1,400	7	小寶
兒童音樂律動			13:30-14:30	\$1,225	7	Umi
★ 兒童合氣道			13:30-15:30	\$2,450	7	呂承榮
兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,450	7	陳煌文教練團
進階兒童擊劍(國小-國中)			13:30-15:30	\$2,450	7	陳煌文教練團
兒童肚皮舞			15:00-16:00	\$1,225	7	文妤
兒童芭蕾	日	3/7-4/25 (4/4停課)	11:00-12:00	\$1,225	7	湘庭
兒童流行創意MV			12:00-13:00	\$1,225	7	魯皓文
★ 兒童合氣道			15:30-17:30	\$2,450	7	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	3/1-4/26(4/5停課)	10:30-11:30	\$1,200	8	湘庭
幼兒體能	二	3/2-4/27	15:00-16:00	\$1,575	9	小郭
★ 幼兒芭蕾(5、6歲)	六	3/4-4/29 (4/3停課)	09:55-10:55	\$1,400	7	小寶
幼兒芭蕾(3、4歲)			11:00-12:00	\$1,400	7	小寶
芭蕾律動			17:00-18:00	\$1,225	7	湘庭
幼兒肢體開發律動班	日	3/7-4/25 (4/4停課)	10:50-11:50	\$1,225	7	魯皓文
幼兒體能			15:00-16:00	\$1,225	7	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"> ●歡迎60歲以上銀髮族優先報名參加。 ●本期公益課程日期：3/1-4/30。 ●登記報名時間：2/18(四)07:00起至一樓課務櫃檯登記，08:00開始現場抽籤。 ●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	08:40-09:40	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	

10全時美

優惠期間

2/13 - 2/16
初二 - 初五



購買 **健身房** 50元全票

加10元 → **多加一小時!**

※限同一人使用