

112-5期

自112年09月01日至
112年10月31日止

112年9-10月 課程簡章

報名時程 & 優惠方案

8/4-8/15 【原班舊生】網路續報88折；現場續報95折。

8/16-8/31 (不分新舊生)

網路報名：網路報名一律95折。

現場報名：★標註星號之課程，現場報名享88折優惠。

同一人報名3門(含)以上88折；

5門(含)以上再贈送水陸兩館月卡。(價值3000元)

2人報名同1門9折、3人(含)以上報名同1門88折。

♥持身障卡報名飛輪系列「身障友善共融之課程」享85折優惠。



▶ 線上報名 (可直接輸入課程代碼搜尋)

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106、108

※如簡章內容有誤，以本中心後續公告為主。如遇特殊情形，本中心得視狀況調整課程、教練或教室，敬請配合。
※報名前請詳閱轉班、退費等相關規定以保障個人權益，一經報名即表示同意本中心相關規定(含政府相關防疫規範)。
※本中心運動課程是否須強制配戴口罩依臺北市政府最新防疫規定為準。

退費
須知

- A. 於該班開課日前第五十九日至前第八日離班者，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。
- E. 超過全期三分之一者，則當期費用全數不予退還。

公告



本中心課務課程費用調整

因應各項成本調漲

112年8月1日起

逐步進行部份課程費用調漲

造成不便，敬請見諒



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



關於瑜珈墊

基於個人衛生考量，本中心教室不提供免費瑜珈墊，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）

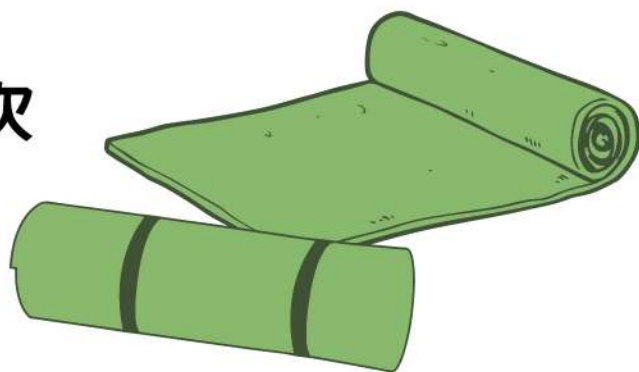
- ※課表類別左上角有標示攜帶瑜珈墊，為中心「建議」攜帶，實際有無使用皆依老師當天安排為主。
- ※飛輪類、舞蹈類、ZUMBA、動物流等課程，「通常」無須使用。
- ※部分課程瑜珈墊僅於收操時使用，可依個人需求判斷是否攜帶。

租借辦法

- 1.至一樓繳費櫃檯繳費
- 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、瑜珈墊上課

▽ 112年9-10月課程簡章

▽ 年齡限制55-90歲 ▽ 7人開班

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

樂齡專區

體適能

上課地點：2樓教室。課程中多採徒手訓練。
讓身體藉由規律的訓練，達到身體心肺、肌力、體能的改善。

健身班

上課地點：健身房內。課程中會學習正確使用健身房器材。
藉由器材輔助，使課程增添許多變化與樂趣。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂齡健身班	GB011000	一	9/4-10/30	10:00-11:00	\$1,350	9	Mark
★ 樂齡健身班	GA011000			10:00-11:00	\$1,350	9	令宇
樂齡健身班(9/4.10/9停課)	GA011100			11:00-12:00	\$1,050	7	玄暉
樂齡體適能	GL011400	二	9/5-10/31 (10/10停課)	14:00-15:00	\$1,350	9	Rowson
樂齡體適能	GL021100			11:00-12:00	\$1,200	8	Mark
樂齡體適能	GL021330			13:30-14:30	\$1,200	8	鄧宇清
樂齡體適能(需自備彈力帶)	GA031000	三	9/6-10/25	10:00-11:00	\$1,200	8	Mark
樂齡體適能	GL031100			11:00-12:00	\$1,200	8	Leo
★ 樂齡健身班	GA031100			11:00-12:00	\$1,200	8	昱豪
樂齡健身班	GA031500			15:00-16:00	\$1,200	8	凱能
樂齡體適能	GL041330	四	9/14-10/26	13:30-14:30	\$1,050	7	鄧宇清
樂齡體適能	GL051100	五	9/1-10/27 (9/29停課)	11:00-12:00	\$1,200	8	鄧宇清
樂齡體適能	GL051400			14:00-15:00	\$1,200	8	家僥

TRX系列 Total body Resistance eXercise

年齡限制18-65歲 6人開班

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師		
TRX自組班(一對四)	TA104001		須配合現場時段與教練預約		\$4,250	10	專任教練		
TRX 團體班	TA011000	一	9/4-10/30	(10/9停課)10:00-11:00	\$2,800	8	Leo		
	TA011105			(10/9停課)11:05-12:05	\$2,800	8	Leo		
	TA011210			TRX+壺鈴 (10/9停課)12:10-13:10	\$2,800	8	Adam		
	TA011730B			(10/9停課)17:30-18:30	\$2,800	8	Leo		
	TA011730A			(10/9停課)17:30-18:30	\$2,800	8	鄧宇清		
	TA011840			(10/9停課)18:40-19:40	\$2,800	8	Ray		
	★ TA011840A			18:40-19:40	\$3,150	9	彭彭		
	TA011950			19:50-20:50	\$3,150	9	彭彭		
	TA021210			二	9/5-10/31 (10/10停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	鄧宇清
	★ TA021220					12:20-13:20	\$2,800	8	角蚌
	TB021840	18:40-19:40	\$2,800			8	彭彭		
	TA021950	19:50-20:50	\$2,800			8	彭彭		
	TA022100	21:00-22:00	\$2,800			8	專任教練		
	TB031210	三	9/6-10/25	12:10-13:10	\$2,800	8	小安		
	TA031210			12:10-13:10	\$2,800	8	Leo		
	TA031840			18:40-19:40	\$2,800	8	陳冠銓		
	TA031845			18:45-19:45	\$2,800	8	專任教練		
	TB031950			19:50-20:50	\$2,800	8	陳冠銓		
	★ TA041000	四	9/14-10/26	10:00-11:00	\$2,450	7	家僥		
	★ TB041210			12:10-13:10(基礎)	\$2,450	7	Stanley		
TA041210	12:10-13:10			\$2,450	7	Adam			
★ TA041830	18:30-19:30			\$2,450	7	Haward			
TA041840	18:40-19:40			\$2,450	7	Ray			
TB041840	18:40-19:40			\$2,450	7	鄧宇清			
TB041950	19:50-20:50			\$2,450	7	Haward			
TA041950	19:50-20:50			\$2,450	7	Ray			
TB051730	五	9/1-10/27 (9/29停課)	17:30-18:30	\$2,800	8	角蚌			
TA051950			19:50-20:50	\$2,800	8	Jay			
TA052100			21:00-22:00	\$2,800	8	Jay			
TA061010	六	9/2-10/28 女性專班 (9/23停課)	(9/30、10/7停課)10:10-11:10	\$2,100	6	鄭喆			
TA061120			(9/30、10/7停課)11:20-12:20	\$2,100	6	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	9/5-10/31 (10/10停課)	18:30-19:30	\$2,800	8	Leo
TRX肌力綜合班(進階)	TB021940			19:40-20:40	\$2,800	8	Iris
TRX肌力綜合班(進階)	TC051840	五	9/1-10/27 (9/29停課)	18:40-19:40	\$2,800	8	Iris
TRX肌力綜合班(進階)	TB061100	六	9/2-10/28 (9/23停課)	11:00-12:00	\$2,800	8	Iris

瑜珈系列 YOGA

熱門課程 NEW 新推出

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎瑜珈	KE011100	一	9/4-10/30	11:00-12:00	\$1,575	9	慈珊(Sunny)
舒緩瑜珈	KA011210			12:10-13:10	\$1,575	9	慈珊(Sunny)
🔥 伸展雕塑瑜珈 (10/9停課)	KA011810			18:10-19:10	\$1,400	8	依涵
核心塑身瑜珈 (10/9停課)	KB011920			19:20-20:20	\$1,600	8	依涵
NEW 基礎伸展瑜珈	KA020840	二	9/5-10/31 (10/10停課)	08:40-09:40	\$1,400	8	林羿霆
舒緩放鬆瑜珈	KA020850			08:50-09:50	\$1,400	8	Yvonne
伸展瑜珈	KC021000			10:00-11:30	\$2,080	8	Yvonne
快樂筋絡養生瑜珈(自備瑜珈繩) (9/5.9/12停課)	KB021030			10:30-11:30	\$1,050	6	葉子
🔥 延展核心<輕>瑜珈 (9/5.9/12停課)	KB021215			12:15-13:15	\$1,050	6	葉子
NEW 正位輕體瑜珈	KA021500			15:00-16:00	\$1,400	8	葉乃瑄
哈達瑜珈(自備瑜珈繩)	KC021830			18:30-19:30	\$1,400	8	RAY
★ 輕流動瑜珈	KC021950			19:50-20:50	\$1,600	8	Sue(珮儀)
★ 肌力瑜珈	KD022055			20:55-21:55	\$1,600	8	Emma
哈達瑜珈	KC031020			三	9/6-10/25	10:20-11:50	\$2,080
阿斯坦加一級	KA031210	12:10-13:10	\$1,400			8	林星翰
★ 哈達瑜珈	KA031215	12:15-13:15	\$1,600			8	RAY
NEW 輕流動瑜珈	KA031420	14:20-15:20	\$1,400			8	林羿霆
🔥 陰陽瑜珈	KA031745	17:45-18:35	\$1,400			8	Nina
核心訓練瑜珈	KB031840	18:40-19:40	\$1,400			8	Nina
★ 療癒瑜珈	KA031950	19:50-20:50	\$1,600			8	Nina
★ 舒緩瑜珈	KA041000	四	9/14-10/26			10:00-11:00	\$1,400
★ 陰陽瑜珈	KC041210			12:10-13:10	\$1,400	7	Sheryl
NEW 輕流動瑜珈	KA041400			14:00-15:00	\$1,225	7	林羿霆
★ 基礎雕塑瑜珈	KA041505			15:05-16:05	\$1,400	7	Cindy
塑身皮拉提斯	KA041815			18:15-19:15	\$1,225	7	奕伶
延展雕塑瑜珈	KC041920			19:20-20:20	\$1,225	7	奕伶
★ 放鬆瑜珈	KA042030			20:30-21:30	\$1,400	7	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	KA050850			五	9/1-10/27 (9/29停課)	08:50-09:50	\$1,400
伸展瑜珈	KE051000	10:00-11:30	\$2,080			8	Yvonne
放鬆伸展瑜珈	KE051210	12:10-13:10	\$1,400			8	林星翰
紓緩瑜珈	KA051840	18:40-20:10	\$2,080			8	Yvonne
🔥 曲線雕塑瑜珈(自備瑜珈繩)	KB052040	六	9/2-10/28 (9/23停課)	20:40-21:40	\$1,400	8	小婷
🔥 陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC060840			08:40-10:00	\$2,080	8	Sharon
養生瑜珈	KA060850			08:50-10:20	\$2,080	8	Amy
基礎正位	KB061010			10:10-11:30	\$2,080	8	Sharon
★ 皮拉提斯	KA061230			12:30-13:30	\$1,600	8	Shawn
NEW 能量瑜珈	KB061400			14:00-15:00	\$1,400	8	Ray
NEW 基礎瑜珈	KE061600			16:00-17:00	\$1,400	8	Ani
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC070840			日	9/3-10/29	08:40-10:00	\$2,340
🔥 伸展瑜珈(自備瑜珈繩) (10/1停課)	KA071030	10:30-12:00	\$2,080			8	Tina
NEW 能量瑜珈	KA071600	16:00-17:00	\$1,575			9	Ray
衝浪板平衡瑜珈(自備彈力帶)	KA071700			17:00-18:00	\$2,250	9	鄭棟宸

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)

112年9-10月課程簡章

年齡限制18-75歲 10人開班

熱門課程 NEW 新推出

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
🔥 Animal Flow (動物流) (10/9停課)	JB010900	—	9/4-10/30	09:00-10:00	\$1,400	8	Doris
綜合肌力訓練	JE011210			12:10-13:10	\$1,575	9	角蚌
燃脂雕塑	JB011810			18:10-19:10	\$1,800	9	Una
🔥 飆汗熱舞有氧 (10/9停課)	JA011920			19:20-20:20	\$1,400	8	Peggy
肌力雕塑	JA011945			19:45-20:35	\$1,575	9	Mark
🔥 活力動感有氧 (10/9停課)	JA012030			20:30-21:30	\$1,600	8	Peggy
★ 肌力雕塑平衡訓練	JA012040	—	9/5-10/31 (10/10停課)	20:40-21:30	\$1,800	9	Mark
ZUMBA	JA020930			09:30-10:30	\$1,400	8	家瑞(Terence)
全方位塑身	JB020930			09:30-10:30	\$1,400	8	大寶
🔥 ZUMBA	JC021210			12:10-13:10	\$1,400	8	家瑞(Terence)
★ 派對雙響砲	JE021210			12:10-13:10	\$1,600	8	琪琪
★ 活力有氧	JA021600			16:00-17:00	\$1,600	8	Stanley
拳擊有氧	JA021830			18:30-19:30	\$1,600	8	Gold
★ iPARTY	JB021920			19:20-20:20	\$1,600	8	吉米
🔥 ZUMBA	JA021950			19:50-20:50	\$1,400	8	Jessica
🔥 拳擊有氧	JA030830			三	9/6-10/25	08:30-09:30	\$1,400
★ ZUMBA	JA031000	10:00-11:00	\$1,600			8	Nita
美體藥球 (9/13開課)	JD031210	12:10-13:10	\$1,225			7	Arachi
肌力雕塑	JA031215	12:15-13:05	\$1,400			8	Mark
流行舞蹈有氧	JA031745	17:45-18:35	\$1,200			8	發發
拳擊有氧	JA031810	18:10-19:10	\$1,400			8	Karry
🔥 熱舞塑身有氧	JA031840	18:40-19:40	\$1,600			8	發發
ZUMBA	JB031920	19:20-20:20	\$1,400			8	婷婷
★ ZUMBA	JB032030	20:30-21:30	\$1,600			8	小光
★ 活力有氧	JB041100	四	9/14-10/26			11:00-12:00	\$1,400
★ 美體藥球	JE041210			12:10-13:10	\$1,400	7	Arachi
燃脂肌力	JB041210			12:10-13:10	\$1,225	7	Iris
ZUMBA	JA041840			18:40-19:40	\$1,225	7	婷婷
🔥 燃脂瘦身有氧	JA041950			19:50-20:50	\$1,225	7	Sammi
肌力塑身	JA050930			五	9/1-10/27 (9/29停課)	09:30-10:30	\$1,400
全方位訓練	JA051040	10:40-11:40	\$1,400			8	大寶
全方位訓練	JB051210	12:10-13:10	\$1,400			8	大寶
🔥 ZUMBA	JA051210	12:10-13:10	\$1,400			8	小橘子
肌力雕塑	JA051215	12:15-13:05	\$1,400			8	Mark
拳擊有氧	JB051800	18:00-19:00	\$1,400			8	Gold
拳擊有氧	JB051910	19:10-20:10	\$1,400			8	Shawn
肌力雕塑	JA061210	六	9/2-10/28 (9/23停課)			12:10-13:10	\$1,600
★ 活力有氧	JE061500			15:00-16:00	\$1,600	8	Stanley
🔥 拳擊有氧	JA070940			日	9/3-10/29	09:40-10:40	\$1,575
★ 美體藥球	JA071910	19:10-20:10	\$1,800			9	Arachi

請自備水壺及毛巾上課

112年9-10月課程簡章

飛輪系列 SPINNING

年齡限制18-65歲 (建議身高155cm以上) 10人開班

身障友善共融 熱門課程 NEW 新推出

8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88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。

課程名稱	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
NEW 快樂燃脂飛輪	LB010900	—	9/4-10/30	09:00-09:50	\$1,215	9	Canon
NEW 完美騎蹟	LD011210			12:10-13:00	\$1,575	9	琪琪
🔥 超入門減脂飛輪 (10/9停課)	LA011750			17:50-18:40	\$1,400	8	Mego
基礎入門飛輪	LA011850			18:50-19:40	\$1,575	9	Mark
★ 入門飛輪	LA020740	—	9/5-10/31 (10/10停課)	07:40-08:30	\$1,600	8	Eric
燃脂節奏飛輪	LB021210			12:10-13:00	\$1,200	8	Arachi
入門飛輪	LA021730			17:30-18:20	\$1,400	8	耀仁
節奏飛輪	LA021830			18:30-19:20	\$1,400	8	耀仁
🔥 飆汗燃脂飛輪	LA021930			19:30-20:20	\$1,400	8	耀仁
★ 入門飛輪	LA022030			20:30-21:20	\$1,600	8	耀仁
快樂燃脂飛輪	LA030900	三	9/6-10/25	09:00-09:50	\$1,080	8	Canon
有氧燃脂飛輪	LA031210			12:10-13:00	\$1,200	8	Code
NEW 下班燃脂飛輪	LA031800			18:00-18:50	\$1,400	8	CK
🔥 間歇熱血飛輪	LA031910			19:10-20:00	\$1,400	8	CK
★ 末班車飛輪	LB032010			20:10-21:00	\$1,600	8	Arachi
★ 活力入門飛輪	LA040900	四	9/14-10/26	09:00-09:50	\$1,400	7	米妮
上班族熱情飛輪	LB041210			12:10-13:00	\$1,050	7	小布
超入門減脂飛輪 (9/28停課)	LA041830			18:30-19:20	\$1,050	6	Mego
燃脂雕塑飛輪 (9/28停課)	LA041930			19:30-20:20	\$1,050	6	Mego
🔥 燃脂入門飛輪 (9/28停課)	LA042030			20:30-21:20	\$1,050	6	Mego
🔥 基礎入門飛輪	LA051210	五	9/1-10/27 (9/29停課)	12:10-13:00	\$1,200	8	Arachi
★ 活力飛輪	LA051730			17:30-18:20	\$1,600	8	Jay
快樂燃脂飛輪	LA051830			18:30-19:20	\$1,400	8	許晏
入門飛輪	LA051930			19:30-20:20	\$1,400	8	許晏
♥ 完美體態飛輪	LA061000	六	9/2-10/28 (9/23停課)	10:00-10:50	\$1,200	8	Eric
♥ 體態雕塑飛輪	LA071610	日	9/3-10/29	16:10-17:00	\$1,215	9	Arachi
♥ 燃脂節奏飛輪	LA071710			17:10-18:00	\$1,215	9	Arachi
♥ 入門飛輪	LA071810			18:10-19:00	\$1,215	9	Arachi



舞蹈系列 DANCE

熱門課程 NEW 新推出

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	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	—	9/4-10/30	10:00-12:00	\$3,150	9	邱煥德
活力律動排舞	MA011400A			14:00-15:00	\$1,800	9	羅文妤
單人拉丁動作(自備舞鞋)(10/9停課)	MA011400			14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
單人拉丁國標舞(10/9停課)	MA011510			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
國標舞	MC021400	二	9/5-10/31 (10/10停課)	14:00-16:00	\$2,800	8	Susan
MV舞蹈(9/13開課)	MD031210	三	9/6-10/25	12:10-13:10	\$1,225	7	北北
國標舞(自備舞鞋)	MA031330			13:30-14:30	\$1,400	8	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)	MA031440			14:40-15:40	\$1,400	8	陳大器
芭蕾雕塑(瑜珈球·彈力帶·自行決定是否準備)	MB041810	四	9/14-10/26	18:10-19:10	\$1,155	7	小玟
成人美體芭蕾	MA041920			19:20-20:20	\$1,225	7	小玟
國標舞精修班(自備舞鞋)	MA051400	五	9/1-10/27 (9/29停課)	14:00-15:00	\$1,400	8	陳大器
國標舞進階班(自備舞鞋)	MA051510			15:10-16:10	\$1,400	8	陳大器
★ Kpop MV舞蹈	MA051745			17:45-18:45	\$1,600	8	Nekko
韓流女團MV舞蹈 (ITZY-Cake)	MA051930			19:30-20:30	\$1,400	8	小婷
週末舞國標舞(自備舞鞋)(9/30.10/7停課)	MA061030	六	9/2-10/28 (9/23停課)	10:30-11:30	\$1,050	6	陳大器
綜合國標舞(自備舞鞋)(9/30.10/7停課)	MA061140			11:40-12:40	\$1,050	6	陳大器
★ 經典爵士女伶舞蹈主題課	MA061700			17:30-18:30	\$1,600	8	Bonnie
國際標準舞	MA071530	日	9/3-10/29	15:30-17:30	\$3,150	9	邱煥德
流行MV舞蹈(星期一、四)	MA141210	一、四	9/7-10/30	12:10-13:10	\$2,800	16	蘇玉娟



請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

112年9-10月課程簡章

反重力吊床 ANTIGRAVITY HAMMOCK

年齡限制18-70歲 6人開班

熱門課程 NEW 新推出

8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	課程代碼	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(10/9停課)	FD010850	—	9/4-10/30	08:50-09:50	\$3,200	8	Yvonne
★ 仙女反重力吊床	FE011210			12:10-13:10	\$3,600	9	Sophia
仙女反重力吊床	FE021210	二	9/5-10/31 (10/10停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	Sophia
療癒舒緩反重力吊床	FD021800			18:00-19:00	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班	FD031210	三	9/6-10/25	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)	FD031910			19:10-20:10	\$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班(初階)	FD032020			20:20-21:20	\$3,200	8	Melody
反重力吊床團體班(進階)	FD041210	四	9/14-10/26	12:10-13:10	\$2,800	7	依涵
反重力吊床基礎班	KU041720			17:20-18:20	\$2,800	7	長英
🔥 反重力吊床團體班	FD041830			18:30-19:30	\$2,800	7	長英
★ 反重力吊床團體班	FD051210	五	9/1-10/27 (9/29停課)	12:10-13:10	\$3,200	8	Yvonne
🔥 反重力吊床團體班	FD051940			19:40-20:40	\$3,200	8	Melody

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

年齡限制9-80歲 7人開班

技擊系列 MARTIAL ARTS

熱門課程 NEW 新推出

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	課程代碼	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
樂活有氧太極	OA010730	—	9/4-10/30	07:30-09:30	\$3,600	9	常達偉教練團
武當養生氣功	OA040730	四	9/14-10/26	07:30-09:30	\$2,800	7	常達偉教練團
武術擒拿快摔(初階)	OB052020	五	9/1-10/27(9/29停課)	20:20-21:50	\$2,080	8	常達偉教練團
合氣道	OA061540	六	9/2-10/28 (9/23停課)	15:40-17:40	\$2,800	8	呂承榮
武術擒拿快摔(進階)	OB061830			18:30-20:30	\$2,800	8	常達偉教練團
合氣道	OA061900			19:00-21:00	\$2,800	8	呂承榮
武術擒拿快摔	OB062030			20:30-22:00	\$2,080	8	常達偉教練團
混齡合氣道	OA071530	日	9/3-10/29	15:30-17:30	\$3,150	9	呂承榮
🔥 MMA格鬥武術	GD071800			18:00-19:30	\$4,050	9	FMA教練團

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

112年9-10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 NEW 新推出

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	課程代碼	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)	GL104001	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(10/9停課)	GL011210	一	9/4-10/30	12:10-13:10	\$2,800	8	Leo
🔥 肌力體能減重班(10/9停課)	GL011835			18:35-19:35	\$2,800	8	鄧宇清
NEW 舒壓拳擊	GD021600	二	9/5-10/31 (10/10停課)	16:00-16:50	\$2,800	8	FMA教練團
NEW 核心雕塑	GD021700			17:00-17:50	\$2,800	8	FMA教練團
TRX 肌力與體能	GD021830			18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團
甩油拳擊	GD021940			19:40-20:40	\$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
肌力體能減重班	GL031830	三	9/6-10/25	18:30-19:30	\$2,800	8	鄧宇清
舒壓拳擊	GD041700	四	9/14-10/26	17:00-17:50	\$2,450	7	FMA教練團
TRX肌力與體能	GE041830A			18:30-19:30	\$2,450	7	FMA教練團
甩油拳擊	GD041940			19:40-20:40	\$2,450	7	FMA教練團
🔥 深度燃脂	GD042050			20:50-21:50	\$2,450	7	FMA教練團
🔥 肌力體能減重班	GL051210	五	9/1-10/27 (9/29停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	鄧宇清
★ 肌力體能減重班	GL061210	六	9/2-10/28 (9/23停課)	12:10-13:10	\$2,800	8	RowSun
★ 肌力體能減重班	GL061320			13:20-14:20	\$2,800	8	RowSun
★ 肌力體能減重班	GL061430			14:30-15:30	\$2,800	8	RowSun
深度肌力燃脂	GD071230	日	9/3-10/29	12:30-13:30	\$3,150	9	FMA教練團
核心燃脂	GD071400			14:00-15:00	\$3,150	9	FMA教練團
甩油拳擊	GD071500			15:10-16:10	\$3,150	9	FMA教練團

請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

年齡限制3-12歲 7人開班

兒童幼兒系列 CHILDREN PRESCHOOL

熱門課程 NEW 新推出

★ 8/16-8/31不分新舊生，現場報名享88折

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	課程代碼	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(6-8歲)	PA060950	六	9/2-10/28 (9/23停課)	09:50-10:50	\$1,600	8	Arya
🔥 幼兒芭蕾(3-6歲)	PA061100			11:00-12:00	\$1,600	8	Arya
🔥 兒童合氣道(7-12歲)	PA061330			13:30-15:30	\$3,200	8	呂承榮

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：9/1-10/31 ●登記報名時間：8/21(一) 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	09:10-10:10	10	
	全身性肌力增強	四	14:00-15:00	10	



2023

8 月份 單堂課程

★ 此課表皆為確定開班 ★

