

113-1期

自113年01月01日至
113年02月29日止

113年1-2月 課程簡章

報名時程 & 優惠方案

12/5-12/15 【原班舊生】網路續報**85折**；現場續報原價。

12/16-12/31 (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：

同一人報名**2門(含)以上送精美小禮品一份**；

同一人報名**4門(含)以上再贈送水陸兩館月卡(價值3000元)**。

三人(含)以上報名同1門課程享9折。

※精美小禮品及兩館月卡，領取資格為報名之課程皆須成功開課且無退費，敬請於2/1-2/29至一樓課務櫃台領取，中心不另行通知，逾期視同放棄。獎項依中心提供為主，不得要求兌換現金或等值產品。

1/1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)



▶ **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)。

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。

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）

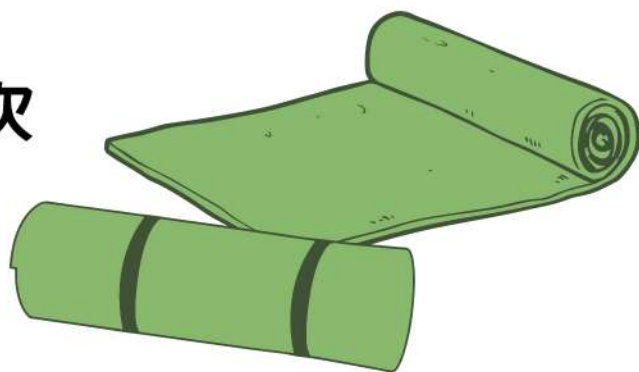
- ※課表類別左上角有標示攜帶瑜珈墊，為中心「建議」攜帶，實際有無使用皆依老師當天安排為主。
- ※飛輪類、舞蹈類、ZUMBA、動物流等課程，「通常」無須使用。
- ※部分課程瑜珈墊僅於收操時使用，可依個人需求判斷是否攜帶。

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

▽ 113年1-2月課程簡章

▽ 年齡限制55-90歲 ▽ 8人開班

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9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			10:00-11:00	\$1,155	7	Mark
★ 樂齡健身班	GA011000	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	10:00-11:00	\$1,155	7	令宇
樂齡健身班	GA011100			11:00-12:00	\$1,155	7	Mark
樂齡體適能(1/15開課)	GL011400			14:00-15:00	\$990	6	Rowson
樂齡體適能	GL021100	二	1/2-2/27 (2/13停課)	11:00-12:00	\$1,320	8	Mark
樂齡體適能	GL021330			13:30-14:30	\$1,320	8	鄧宇清
樂齡體適能(需自備彈力帶)	GA031000	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	10:00-11:00	\$1,155	7	Mark
樂齡體適能	GL031100			11:00-12:00	\$1,155	7	Leo
樂齡健身班	GA031100			11:00-12:00	\$1,155	7	Mark
樂齡健身班	GA031500			15:00-16:00	\$1,155	7	凱能
樂齡體適能	GL041330	四	1/4-2/29(2/8停課)	13:30-14:30	\$1,320	8	鄧宇清
樂齡體適能	GL051100	五	1/5-2/23 (2/9停課)	11:00-12:00	\$1,155	7	鄧宇清
樂齡體適能	GL051400			14:00-15:00	\$1,155	7	家僥

TRX系列 Total body Resistance eXercise

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 精緻班 3人開班 5人滿班	TA011105	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	11:05-12:05	\$2,975	7	Leo
	TA011840A			18:40-19:40	\$2,975	7	彭彭
	TD011940			19:40-20:40	\$2,975	7	婉寧
	TA021220	二	1/2-2/27 (2/13停課)	12:20-13:20	\$3,400	8	角蚌
	TA021950			19:50-20:50	\$3,400	8	彭彭
	TA041000	四	1/4-2/29(2/8停課)	10:00-11:00	\$3,400	8	家僥
	TB051730	五	1/5-2/23 (2/9停課)	17:30-18:30	\$2,975	7	角蚌
	TC051840			18:40-19:40	\$2,975	7	巧然
	TA051950			19:50-20:50	\$2,975	7	Jay
	TA052100			21:00-22:00	\$2,975	7	Jay

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		\$4,500	10	專任教練	
TRX 團體班 6人開班 12人滿班	TA011000	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	10:00-11:00	\$2,625	7	Leo	
	TA011210			TRX+壺鈴	12:10-13:10	\$2,625	7	Adam
	TA011730B			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			19:50-20:50	\$2,625	7	彭彭	
	TA021210	二	1/2-2/27 (2/13停課)	12:10-13:10	\$3,000	8	鄧宇清	
	TB021840			18:40-19:40	\$3,000	8	彭彭	
	TB031210	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	12:10-13:10	\$2,625	7	小安	
	TA031210			12:10-13:10	\$2,625	7	Leo	
	TA031840			(1/10開課) 18:40-19:40	\$2,250	6	陳冠銓	
	TB031950			19:50-20:50	\$2,625	7	陳冠銓	
	TA041210	四	1/4-2/29 (2/8停課)	12:10-13:10	\$3,000	8	Adam	
	TA041840			18:40-19:40	\$3,000	8	Ray	
	TB041840			18:40-19:40	\$3,000	8	鄧宇清	
TA041940	19:50-20:50			\$3,000	8	Haward		
TA041950	19:50-20:50			\$3,000	8	Ray		
TA061010	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	10:10-11:10	\$2,250	6	鄭喆		
TA061120			11:20-12:20	\$2,250	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	1/2-2/27 (2/13停課)	18:30-19:30	\$3,000	8	Leo
TRX肌力綜合班(進階)	TB021940			19:40-20:40	\$3,000	8	Iris
TRX肌力綜合班(進階)	TB061100	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	11:00-12:00	\$2,250	6	Iris

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年1-2月課程簡章

瑜珈系列 YOGA

年齡限制15-78歲 10人開班

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9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	1/8-2/26 (1/1、2/12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	KA011810			18:10-19:10	\$1,400	7	依涵
核心塑身瑜珈	KB011920			19:20-20:20	\$1,400	7	依涵
★ 基礎伸展瑜珈	KA020840	二	1/2-2/27 (2/13停課)	08:40-09:40	\$1,600	8	林羿靈
舒緩放鬆瑜珈	KA020850			08:50-09:50	\$1,600	8	Yvonne
伸展瑜珈	KC021000			10:00-11:30	\$2,400	8	Yvonne
★ 快樂筋絡養身瑜珈(自備瑜珈繩)(2/6停課)	KB021030			10:30-11:30	\$1,400	7	葉子
延展核心<輕>瑜珈(2/6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
舒緩瑜珈	KA021945			19:45-20:45	\$1,600	8	RAY
肌力瑜珈	KD022055			20:55-21:55	\$1,600	8	Emma
哈達瑜珈	KC031020	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	10:20-11:50	\$2,100	7	Janis
阿斯坦加一級	KA031210			12:10-13:10	\$1,400	7	林星翰
★ 哈達瑜珈	KA031215			12:15-13:15	\$1,400	7	RAY
輕流動瑜珈	KA031420			14:20-15:20	\$1,400	7	林羿靈
陰陽瑜珈	KA031745			17:45-18:35	\$1,400	7	Nina
核心訓練瑜珈	KB031840			18:40-19:40	\$1,400	7	Nina
★ 療癒瑜珈	KA031950			19:50-20:50	\$1,400	7	Nina
hai low早安伸展	KB040900	四	1/4-2/29 (2/8停課)	09:00-10:00	\$1,600	8	Sheryl
基礎瑜珈	KB041110			11:00-12:00	\$1,600	8	Sunny
★ 和緩伸展瑜珈	KC041210			12:10-13:10	\$1,600	8	Sunny
輕流動瑜珈	KA041400			14:00-15:00	\$1,600	8	林羿靈
基礎雕塑瑜珈	KA041505			15:05-16:05	\$1,600	8	Cindy
塑身皮拉提斯	KA041815			18:15-19:15	\$1,600	8	奕伶
延展雕塑瑜珈	KC041920			19:20-20:20	\$1,600	8	奕伶
放鬆瑜珈	KA042030			20:30-21:30	\$1,600	8	Rossy
舒緩放鬆瑜珈	KA050850	五	1/5-2/23 (2/9停課)	08:50-09:50	\$1400	7	Yvonne
伸展瑜珈	KE051000			10:00-11:30	\$2,100	7	Yvonne
放鬆伸展瑜珈	KE051210			12:10-13:10	\$1,400	7	林星翰
舒緩瑜珈	KA051840			18:40-20:10	\$2,100	7	Yvonne
曲線雕塑瑜珈(自備瑜珈繩)	KB052040			20:40-21:40	\$1,400	7	小婷
陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC060840	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	08:40-10:00	\$1,800	6	Sharon
伸展瑜珈	KA060850			08:50-10:20	\$1,800	6	Amy
基礎正位	KB061010			10:10-11:30	\$1,800	6	Sharon
★ 皮拉提斯	KA061230			12:30-13:30	\$1,200	6	Shawn
★ 能量瑜珈	KB061400			14:00-15:00	\$1,200	6	Ray
基礎瑜珈	KE061600			16:00-17:00	\$1,200	6	Ani
★ 陰陽瑜珈(有基礎者佳)	KC070840	日	1/7-2/25 (2/11停課)	08:40-10:00	\$2,100	7	Sharon、小瑜
伸展瑜珈(自備瑜珈繩)	KA071030			10:30-12:00	\$2,100	7	Tina
★ 能量瑜珈	KA071600			16:00-17:00	\$1,400	7	Ray

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1-2月課程簡章

年齡限制18-75歲 10人開班

有氧系列 AEROBIC

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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)	JB010900	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	09:00-10:00	\$1,400	7	Doris
★ 綜合肌力訓練	JE011210			12:10-13:10	\$1,400	7	角蚌
燃脂雕塑	JB011810			18:10-19:10	\$1,400	7	Una
飆汗熱舞有氧	JA011920			19:20-20:20	\$1,400	7	Peggy
肌力雕塑	JA011945			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(1/23停課)	JA020930	二	1/2-2/27 (2/13停課)	09:30-10:30	\$1,400	7	家瑞
全方位塑身	JB020930			09:30-10:30	\$1,600	8	大寶
ZUMBA(1/23停課)	JC021210			12:10-13:10	\$1,400	7	家瑞
派對雙響砲(1/16停課)	JE021210			12:10-13:10	\$1,400	7	琪琪
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	\$1,600	8	Jessica
拳擊有氧	JA030830	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	08:30-09:30	\$1,400	7	Doris
ZUMBA	JA031000			10:00-11:00	\$1,400	7	Nita
★ 美體藥球	JD031210			12:10-13:10	\$1,575	7	Arachi
肌力雕塑	JA031215			12:15-13:05	\$1,400	7	Mark
流行舞蹈有氧	JA031745			17:45-18:35	\$1,400	7	發發
拳擊有氧	JA031810			18:10-19:10	\$1,400	7	Karry
熱舞塑身有氧	JA031840			18:40-19:40	\$1,400	7	發發
ZUMBA	JB031920			19:20-20:20	\$1,400	7	婷婷
ZUMBA	JB032030			20:30-21:30	\$1,400	7	小光
★ 美體藥球	JE041210	四	1/4-2/29 (2/8停課)	12:10-13:10	\$1,800	8	Arachi
★ 燃脂肌力	JB041210			12:10-13:10	\$1,600	8	Iris
ZUMBA	JA041840			18:40-19:40	\$1,600	8	婷婷
燃脂瘦身有氧	JA041950			19:50-20:50	\$1,600	8	Sammi
★ 肌力塑身	JA050930	五	1/5-2/23 (2/9停課)	09:30-10:30	\$1,400	7	大寶
全方位訓練	JB051210			12:10-13:10	\$1,400	7	大寶
ZUMBA	JA051210			12:10-13:10	\$1,400	7	小橘子
肌力雕塑	JA051215			12:15-13:05	\$1,400	7	Mark
拳擊有氧	JB051800			18:00-19:00	\$1,400	7	Gold
拳擊有氧	JB051910			19:10-20:10	\$1,400	7	Shawn
★ 肌力雕塑	JA061210	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	12:10-13:10	\$1,200	6	Iris
拳擊有氧	JA070940	日	1/7-2/25 (2/11停課)	09:40-10:40	\$1,400	7	羅羅
★ 美體藥球	JA071910			19:10-20:10	\$1,575	7	Arachi

請自備水壺及毛巾上課

113年1-2月課程簡章

年齡限制18-65歲
(建議身高155cm以上)

10人開班

12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	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	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	09:00-09:50	\$1,050	7	Canon
★ 完美騎蹟	LD011210			12:10-13:00	\$1,225	7	琪琪
超入門減脂飛輪	LA011750			17:50-18:40	\$1,225	7	Mark
基礎入門飛輪	LA011850			18:50-19:40	\$1,225	7	Mark
入門飛輪	LA020740	二	1/2-2/27 (2/13停課)	07:40-08:30	\$1,200	8	Eric
燃脂節奏飛輪	LB021210			12:10-13:00	\$1,400	8	Arachi
入門飛輪	LA021730			17:30-18:20	\$1,400	8	耀仁
節奏飛輪 (1/9開課)	LA021830			18:30-19:20	\$1,225	7	耀仁
★ 飆汗燃脂飛輪 (1/9開課)	LA021930			19:30-20:20	\$1,225	7	耀仁
★ 入門飛輪	LA022030			20:30-21:20	\$1,400	8	耀仁
快樂燃脂飛輪	LA030900	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	09:00-09:50	\$1,050	7	Canon
有氧燃脂飛輪	LA031210			12:10-13:00	\$1,225	7	Code
下班燃脂飛輪	LA031800			18:00-18:50	\$1,225	7	CK
間歇熱血飛輪	LA031910			19:10-20:00	\$1,225	7	CK
★ 末班車飛輪	LB032010			20:10-21:00	\$1,225	7	Arachi
活力入門飛輪	LA040900	四	1/4-2/29 (2/8停課)	09:00-09:50	\$1,200	8	米妮
上班族熱情飛輪	LB041210			12:10-13:00	\$1,400	8	小布
超入門減脂飛輪	LA041735			17:35-18:25	\$1,400	8	Mego
超入門減脂飛輪	LA041830			18:30-19:20	\$1,400	8	Mego
燃脂雕塑飛輪	LA041930			19:30-20:20	\$1,400	8	Mego
燃脂入門飛輪	LA042030			20:30-21:20	\$1,400	8	Mego
基礎入門飛輪	LA051210	五	1/5-2/23 (2/9停課)	12:10-13:00	\$1,225	7	Arachi
★ 快樂燃脂飛輪	LA051830			18:30-19:20	\$1,225	7	佩琪
入門飛輪	LA051930			19:30-20:20	\$1,225	7	佩琪
完美體態飛輪	LA061000	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	10:00-10:50	\$900	6	Eric
體態雕塑飛輪	LA071610	日	1/7-2/25 (2/11停課)	16:10-17:00	\$1,050	7	Arachi
燃脂節奏飛輪	LA071710			17:10-18:00	\$1,050	7	Arachi
入門飛輪	LA071810			18:10-19:00	\$1,050	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	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	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	10:00-12:00	\$3,080	7	邱煥德
活力律動排舞	MA011400A			14:00-15:00	\$1,540	7	羅文妤
單人拉丁動作(自備舞鞋)	MA011400			13:30-14:30	\$1,540	7	陳大器
單人拉丁國標舞(自備舞鞋)	MA011510			14:40-15:40	\$1,540	7	陳大器
★ 國標舞	MC021400	二	1/2-2/27 (2/13停課)	14:00-16:00	\$3,200	8	Susan
MV舞蹈	MD031210	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	12:10-13:10	\$1,400	7	北北
★ 國標舞(自備舞鞋)	MA031330			13:30-14:30	\$1,540	7	陳大器
★ 綜合國標舞(自備舞鞋)	MA031440			14:40-15:40	\$1,540	7	陳大器
芭蕾舞雕塑(瑜珈球、彈力帶-自行決定是否準備)	MB041810	四	1/4-2/29 (2/8停課)	18:10-19:10	\$1,600	8	小玟
成人美體芭蕾	MA041920			19:20-20:20	\$1,600	8	小玟
★ 國標舞精修班(自備舞鞋)	MA051400	五	1/5-2/23 (2/9停課)	14:00-15:00	\$1,540	7	陳大器
★ 國標舞進階班(自備舞鞋)	MA051510			15:10-16:10	\$1,540	7	陳大器
Kpop MV舞蹈	MA051745			17:45-18:45	\$1,400	7	Nekko
韓流女團MV舞蹈 (IVE-Baddie)	MA051930			19:30-20:30	\$1,400	7	小婷
★ 週末國標舞(自備舞鞋)	MA061030	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	10:30-11:30	\$1,320	6	陳大器
★ 綜合國標舞(自備舞鞋)	MA061140			11:40-12:40	\$1,320	6	陳大器
經典爵士女伶舞蹈主題課	MA061700			17:30-18:30	\$1,320	6	Bonnie
國際標準舞	MA071530	日	1/7-2/25(2/11停課)	15:30-17:30	\$2,800	7	邱煥德
流行MV舞蹈(星期一、四)	MA141210	一、四	1/4-2/29 (1/1.2/8.2/12停課)	12:10-13:10	\$3,000	15	蘇玉娟



請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年1-2月課程簡章

年齡限制18-70歲 6人開班

反重力吊床 = 空中瑜珈

Aerial Yoga

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9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	FD010850	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	08:50-09:50	\$2,975	7	Yvonne
★ 仙女反重力吊床	FE011210			12:10-13:10	\$2,975	7	Sophia
仙女反重力吊床	FE021210	二	1/2-2/27 (2/13停課)	12:10-13:10	\$3,400	8	Sophia
★ 療癒舒緩反重力吊床	FD021800			18:00-19:00	\$3,400	8	Yvonne
反重力吊床團體班	FD031210	三	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	12:10-13:10	\$2,975	7	Yvonne
反重力吊床團體班(進階)	FD031910			19:10-20:10	\$2,975	7	Melody
反重力吊床團體班(初階)	FD032020			20:20-21:20	\$2,975	7	Melody
反重力吊床團體班(進階)	FD041210	四	1/4-2/29 (2/8停課)	12:10-13:10	\$3,400	8	依涵
反重力吊床基礎班	KU041720			17:20-18:20	\$3,400	8	長英
反重力吊床團體班	FD041830			18:30-19:30	\$3,400	8	長英
★ 反重力吊床團體班	FD051210	五	1/5-2/23 (2/9停課)	12:10-13:10	\$2,975	7	Yvonne
反重力吊床團體班	FD051940			19:40-20:40	\$2,975	7	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

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9折

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	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	07:30-09:30	\$3,080	7	常達偉教練團
武當養生氣功	OA040730	四	1/4-2/29 (2/8停課)	07:30-09:30	\$3,520	8	常達偉教練團
★ 武術擒拿快摔(初階)	OB052020	五	1/5-2/23 (2/9停課)	20:20-21:50	\$2,310	7	常達偉教練團
合氣道	OA061540	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	15:40-17:40	\$2,640	6	呂承榮
★ 武術擒拿快摔(進階)	OB061830			18:30-20:30	\$2,640	6	常達偉教練團
合氣道	OA061900			19:00-21:00	\$2,640	6	呂承榮
★ 武術擒拿快摔	OB062030			20:30-22:00	\$1,980	6	常達偉教練團
★ 混齡合氣道	OA071530	日	1/7-2/25 (2/11停課)	15:30-17:30	\$3,080	7	呂承榮
MMA格鬥武術	GD071800			18:00-19:30	\$3,080	7	FMA教練團

請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

113年1-2月課程簡章

肌力體能減重 COMBINED EXERCISE

年齡限制18-65歲 7人開班

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9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(5-8人開班)	GL104001	須配合現場時段與教練預約			\$5,000	10	專任教練
肌力體能減重班	GL011210	一	1/8-2/26 (1/1、2/12停課)	12:10-13:10	\$2,450	7	Leo
肌力體能減重班	GL011835			18:35-19:35	\$2,450	7	鄧宇清
舒壓拳擊	GD021600	二	1/2-2/27 (2/13停課)	16:00-16:50	\$2,800	8	FMA教練團
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	1/3-2/21 (2/14、2/28停課)	18:30-19:30	\$2,450	7	鄧宇清
舒壓拳擊	GD041700	四	1/4-2/29 (2/8停課)	17:00-17:50	\$2,800	8	FMA教練團
TRX肌力與體能	GE041830A			18:30-19:30	\$2,800	8	FMA教練團
甩油拳擊	GD041940			19:40-20:40	\$2,800	8	FMA教練團
深度燃脂	GD042050			20:50-21:50	\$2,800	8	FMA教練團
肌力體能減重班	GL051210	五	1/5-2/23 (2/9停課)	12:10-13:10	\$2,450	7	鄧宇清
肌力體能減重班	GL061210	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	12:10-13:10	\$2,100	6	RowSun
★ 肌力體能減重班	GL061320			13:20-14:20	\$2,100	6	RowSun
肌力體能減重班	GL061430			14:30-15:30	\$2,100	6	RowSun
深度肌力燃脂	GD071230	日	1/7-2/25 (2/11停課)	12:30-13:30	\$2,450	7	FMA教練團
核心燃脂	GD071400			14:00-15:00	\$2,450	7	FMA教練團
甩油拳擊	GD071500			15:10-16:10	\$2,450	7	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

★ 12/16-12/31不分新舊生，網路及現場報名皆享9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
兒童芭蕾(6-8歲)	PA060950	六	1/6-2/24 (2/10、2/17停課)	09:50-10:50	\$1,320	6	Arya
★ 幼兒芭蕾(3-6歲)	PA061100			11:00-12:00	\$1,320	6	Arya
★ 兒童合氣道(7-12歲)	PA061330			13:30-15:30	\$2,640	6	呂承榮

家教自組班

○ 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

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	

公益課程

○ 請自備水壺、毛巾，瑜珈、全身性肌力增強請自備瑜珈墊

	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：1/1-2/29 ●登記報名時間：12/18(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

12 月份 單堂課程

★ 此課表皆為確定開班 ★

