

優質人生起步走

孩子的健康與成就，從0-6歲黃金成長期開始！

運動能強化肌耐力、專注力、平衡感、學習力和五感統合能力，促進幼兒全方位均衡發展。

快來加入我們 ■ 幼兒籃球班 ■ 幼兒足球班 ■ 幼兒游泳班 ■ 幼兒律動班 ■ 幼兒流行舞蹈班



10/15~10/31 新會員報名 NEW 課程九折

★新、舊會員一人兩堂 85折、一人三堂 8折。使用 8折及 85折優惠，恕無法退費，僅可延期保留或轉班。

球館課程

壁球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	上課時間	費用
壁球初階團體班	一	11/7-12/26	8	6人開班	20:00-22:00	\$3,600
	三	11/2-12/28	9		20:00-22:00	\$4,050
	六	11/5-12/31	9		16:00-18:00	\$4,050
	日	11/6-12/25	8		20:00-22:00	\$3,600
	日	11/6-12/25	8		14:00-16:00	\$3,600

羽球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
羽球平日歡樂體驗(成人)	二	11/1-12/27	9	8人開班	18:00-20:00	\$2,160
羽球平日歡樂體驗(兒童)	三	11/2-12/28	9	8人開班	13:00-15:00 15:00-17:00	\$2,160
羽球平日歡樂體驗(成人)	四	11/17-12/29	7	8人開班	18:00-20:00	\$1,680
羽球平日歡樂體驗(兒童)	五	11/4-12/30	9	8人開班	20:00-22:00	\$2,160
羽球假日歡樂體驗(成人)	六	11/12-12/31	8	8人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$1,920
羽球假日歡樂體驗(兒童)	日	11/6-12/25	8	8人開班	12:00-14:00	\$1,920
羽球假日歡樂體驗(成人)	日	11/6-12/25	8	8人開班	18:00-20:00	\$1,920
校隊先修班(11月)	一、三	11/2-11/30	9	6人開班	17:00-19:00	\$2,700
校隊先修班(12月)	一、三	12/5-12/29	8	6人開班	17:00-19:00	\$2,400

籃球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
籃球歡樂體驗	六	11/26-1/21	9堂	10人開班	12:00-14:00 16:00-18:00	\$2,160
幼兒籃球(球感養成)	一	11/21-12/26	6堂	6人開班	18:00-19:00	\$1,050
	三	11/2-12/28	9堂	6人開班	11:10-12:10 18:30-19:30	\$1,575
	六	11/19-12/31	7堂	6人開班	15:00-16:00	\$1,400

桌球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
銀髮族桌球(進階)	二	11/1-12/27	9堂	6人開班	14:00-15:00	\$1,350
桌球平日歡樂體驗(兒童)	三	11/2-12/28	9堂	6人開班	16:00-18:00	\$2,160
桌球假日歡樂體驗(兒童)	六	11/12-12/31	8堂	6人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$1,920
桌球假日歡樂體驗(成人)	六	11/5-12/31	9堂	6人開班	20:00-22:00	\$2,160
桌球假日歡樂體驗(兒童)	日	11/6-12/18	8堂	6人開班	12:00-14:00 18:00-20:00	\$1,920
桌球精緻自主班	一~日	課程2個月內結束	8堂	6人開班	需配合現場時段及教練預約	\$2,500

幼兒足球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
幼兒足球	一	11/7-12/26	8堂	6人開班	16:00-17:00	\$1,400
	四	11/3-11/29	9堂	6人開班	11:10-12:10	\$1,575
	六	11/19-12/31	7堂	6人開班	14:00-15:00	\$1,400

網球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
迷你網球	一	11/7-12/26	8堂	6人開班	11:10-12:10	\$1,400
	五	11/4-12/30	9堂	6人開班	18:00-19:00	\$1,575

迷你樂樂棒球

課程名稱	星期	日期	堂數	人數	時數	費用
迷你樂樂棒	五	11/4-12/30	9堂	6人開班	18:00-19:00	\$1,575

交通資訊

公車

- ◎搭乘 658、857、橘5於「板橋國民運動中心」站下車。
- ◎搭乘 310、307、810、786 至「板橋國中(板橋435藝文特區)」下車，步行約5分鐘抵達本中心門口。
- ◎搭乘 32於「聯合醫院(板橋院區)」站下車，步行約2分鐘抵達本中心門口。

捷運

- 新埔捷運站轉公車 857、橘5於「板橋國民運動中心」站下車。

開車

- ◎由 64 線於板橋交流道下轉文化路一段，過開明街進入直行，過英士路左轉進入，繼續行駛至管樂路口，即抵達本中心。

小區停車資訊

- 1. 本中心地下停車場236位(含身心障礙車位5位)。
- 2. 新埔以轉停車場280位(含身心障礙車位2位)，步行約2分鐘可達本中心。

地址: 220 新北市板橋區德里智樂路 6 號
電話: (02)2258-8886
傳真: (02)2258-8209
官網: http://www.bqsports.com.tw

企業運動福音

歡迎洽談游泳優惠、場地租借及成立社團。本中心可協助、輔導籃球、羽球、桌球、壁球、撞球、游泳、舞蹈、飛輪、武術等成立員工社團。

● 球館租借事宜請洽:
E-mail: edwardchuang@changjia.com.tw

● 企業合作事宜請洽:
E-mail: bqsports@changjia.com.tw

● 泳池優惠事宜請洽:
E-mail: rainydaychen@changjia.com.tw

● 員工健康、運動社團、團體訓練、團體合作

【運動研習課程報名方式及注意事項】

- 報名課程前，請先詳閱報名須知及各館課程相關規定，在完成報名手續簽名後，其法律效力及於報名者，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- 轉班、延期請於開課第二次上課前持繳費證明單、發票、原刷卡單、原信用卡辦理，逾期恕不受理。“轉班異動”非自願性轉班外，只限辦理一次，延期限延一期(因受傷、疾病或因公調職等不可抗力之因素者不在此限，須出示相關證明)。
- 退費方式:
(一)報名後至開課前(不含上課當日)退費者，退還全額學費；該課程第二次上課日前(不含上課當日)退還所剩堂數費用；該課程第三次上課日前一個工作日退還所繳學費7成；該課程第三次上課日後(含上課當日)恕不退費。
(二)課程規各場館規定之開課人數開班，如因人數不足未能開班時，可辦理轉班或保留一期或退費。
(三)退費時請本人攜帶發票、原刷卡單、原信用卡(若發票有登記統一編號者需提供印鑑)，並親至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
(四)各場館開課方式及費用不一，如有問題請依各館(退費、延期、轉班)之規範為準。
- 團體課程如學員私人請假，無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災均依新北市政府宣佈是否停班停課規定辦理，本中心不另行通知，補課方式另行公告。

課程名稱	星期	人數	上課時間	費用	時數	備註
幼兒團體班(3-7歲)	六	1對4(全時段)	09:10-10:10	\$4,000	10	讓您的寶貝在快樂學習中適應水性，學會漂浮、自由式基礎打水，並培養親水適水能力。
			10:30-11:30			
	日		11:30-12:30			
	14:30-15:30					
	17:00-18:00					
二、四	18:30-19:30					
兒童假日精緻班	六	6-8人開班	09:10-10:10	\$2,500	10	小班精緻路線，讓每位學員能得到更多的教練指導時間，更有效率提升游泳基礎技巧能力、增進學習樂趣。(限國小一年級以上)
	日		10:20-11:20			
精緻自組班(可預約教練)	每周任選二天	6-8人開班(需自組)	固定時間預約制	\$2,500	10	小班精緻路線，讓每位學員能得到更多的教練指導時間，更有效率提升游泳基礎技巧能力、增進學習樂趣。(限國小一年級以上)
水中有氧自組班	每周任選二天	6-8人開班(需自組)	固定時間預約制	\$2,200	8	由老師帶領學員，跟著音樂“動次動”，戰勝體脂肪

公益講座

免費公益講座 地點: 本中心 2F 社區教室, 現場開放免費參加, 額滿為止。預約報名請洽 (02)2258-8886*131 或至 1F 服務櫃檯登記。

月份	日期	講座名稱	講座時間	費用	講師	講師介紹
十一月	11/04 (五)	心靈之美—閱讀文學家與書大河群的故事	14:00-15:30	免費	莫渝	苗栗聯合大學老師 枋橋藝文獎四屆評審委員
	11/09 (三)	太極拳對於身體的健康效果	14:00-15:30	免費	謝尚軒	陳氏太極拳第十二代傳人 太極意拳、新北陳氏太極創辦兼教練
	11/12 (六)	居家或是機構照顧 飲食和排泄困擾	09:00-12:00	免費	蕭國川 醫師 李明潔 護理師	中華民國老人福利推動聯盟
	11/16 (三)	單車一日小旅行 銅鑼自行車道賞台灣抗菊之旅	14:00-16:00	免費	李立志	單車旅遊作家 筆名: 茶花小屋
十二月	11/23 (三)	禪繞畫·舒心藝術	14:30-16:00	免費	Miya Wei	第 12 期禪繞教師認證
	12/02 (五)	心靈之美—閱讀文學家與書	14:00-15:30	免費	莫渝	苗栗聯合大學老師 枋橋藝文獎四屆評審委員
	12/06 (二)	雪花片片	14:00-15:30	免費	蔡雅竹醫師	亞東醫院皮膚科主治醫師
	12/10 (六)	失智症之安寧照顧 睡眠和失智	09:00-12:00	免費	李明潔 護理師 黃秀謙 護理師	中華民國老人福利推動聯盟
12/21 (三)	單車一日小旅行 楓園龜山楓樹村花海之旅	14:00-16:00	免費	李立志	單車旅遊作家 筆名: 茶花小屋	

樂齡課程

課程名稱	星期	日期及地點	上課時間	人數	備註
銀髮族桌球班	二	每周一堂課 / 板橋國民運動中心 2F	13:00-14:00	限 60 歲以上者 / 每堂 10 人	本期公益課程: 11/1~12/31 報名時間: 10/1~10/23 抽籤時間: 10/24 · 本人須持相關證明至櫃檯報名 · 當期上課未到3次以上, 則取消下期課程抽籤資格乙次。
銀髮族羽球班		每周一堂課 / 板橋國民運動中心 5F			
銀髮族國標舞	二	每周一堂課 / 板橋國民運動中心 2F	16:00-17:00	限 60 歲以上者 / 每堂 15 人	
銀髮族有氧課程		每周一堂課 / 板橋國民運動中心 2F			

兒童體驗

- 請攜帶學員證件以確認年齡
- 讓學員家長親自現場報名, 不得代報
- 十月課程自 10/24 上午 8 時開始報名, 十一月課程自 11/28 上午 8 時開始報名。

課程名稱	月份	日期	講座時間	費用	講師	課程效益
幼兒體操	十	11/8、11/15、11/22、11/29	15:00~15:50(3-6歲) 16:00~16:50(6-7歲)	免費	飛奇兒教練團	透過飛奇兒教練所規劃的幼兒體能課程, 讓小朋友建立腦中四通八達完整的學習網絡, 養成運動習慣的小孩, 日後不管從事哪一種學習通常都會比較得心應手。
	十一	12/6、12/13、12/20、12/27	15:00~15:50(3-6歲) 16:00~16:50(6-7歲)			

TRX 系列 核心肌力訓練

▲符號課程教室為 2F 社區教室

課程名稱	人數	星期	日期	上課時間	費用	老師	堂數	課程內容	
TRX 懸吊式一對一自組班	四人開班	一	11/7-12/26	需配合現場時段與教練預約		\$10,000	專任教練	10	藉由 TRX 懸吊繩的不穩定性, 達到肌力、核心及平衡感的訓練。個人班的設立可使學員有更多時間接受教練個別指導, 讓學員獲得更有效率的訓練成果
TRX 懸吊式一對二自組班				\$6,000	專任教練	10			
TRX 懸吊式一對四自組班				\$4,250	專任教練	10			
TRX 懸吊式一對四個人班				08:00-09:00	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				11:00-12:00	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				14:00-15:00	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				15:10-16:10	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				18:50-19:50	\$3,400	專任教練	8		
▲TRX 懸吊式一對四個人班 B				19:40-20:40	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				20:50-21:50	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班 A				18:30-19:30	\$3,400	專任教練	8		
▲TRX 懸吊式一對四個人班 B				19:40-20:40	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班 A				19:40-20:40	\$3,400	專任教練	8		
▲TRX 懸吊式一對四個人班 B				20:50-21:50	\$3,400	專任教練	8		
TRX 懸吊式一對四個人班				20:50-21:50	\$3,400	專任教練	8		
▲TRX 懸吊式一對四個人班 B				18:30-19:30	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				08:00-09:00	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				09:10-10:10	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				10:20-11:20	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				14:30-15:30	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				15:40-16:40	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				18:30-19:30	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				19:40-20:40	\$3,825	專任教練	9		
TRX 懸吊式一對四個人班				20:50-21:50	\$3,825	專任教練	9		
▲TRX 懸吊式一對四個人班 B	19:20-20:20	\$3,825	專任教練	9					
TRX 懸吊式一對四個人班	18:30-19:30	\$3,825	專任教練	9					
TRX 懸吊式一對四個人班	19:40-20:40	\$3,825	專任教練	9					
TRX 懸吊式一對四個人班	20:50-21:50	\$3,825	專任教練	9					
TRX 懸吊式一對四個人班	08:00-09:00	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	09:10-10:10	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	11:30-12:30	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	14:30-15:30	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	15:40-16:40	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	16:50-17:50	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	18:00-19:00	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	08:30-09:30	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	09:40-10:40	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	10:50-11:50	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	13:00-14:00	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	14:10-15:10	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	15:20-16:20	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	16:30-17:30	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	17:40-18:40	\$3,400	專任教練	8					
TRX 懸吊式一對四個人班	18:50-19:50	\$3,400	專任教練	8					

給孩子受用不盡的禮物

兒童系列CHILD

★幼兒：3~6歲
★兒童：7~12歲

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
兒童律動	一	11/7-12/26	10:00-11:00	\$960	8	小郭
小小芭蕾舞(4足歲)			11:10-12:10	\$1,400	8	小郭
迷你網球			11:10-12:10	\$1,400	8	專任教練
幼兒足球			16:00-17:00	\$1,400	8	專任教練
幼兒籃球	二	11/8-12/27	18:00-19:00	\$1,400	8	專任教練
小小芭蕾舞(4足歲)			18:30-19:30	\$1,400	8	小郭
幼兒流形舞			11:20-12:20	\$960	8	微喻
兒童流形舞蹈			18:00-19:00	\$960	8	可藍
幼兒繪畫 & 故事閱讀	三	11/2-12/28	10:00-11:00	\$1,080	9	粉紅豬
幼兒芭蕾舞			10:20-11:20	\$1,575	9	黃煜瑄
幼兒籃球			11:10-12:10	\$1,575	9	專任教練
創意DIY 小手動一動			11:10-12:10	\$1,080	9	粉紅豬
幼兒流形舞	四	11/3-12/29	18:30-19:30	\$1,575	9	專任教練
歡樂幼兒律動			19:40-20:40	\$1,080	9	白雲
幼兒足球			10:00-11:00	\$1,080	9	陳璋
小小芭蕾舞(4足歲)			11:10-12:10	\$1,080	9	陳璋
幼兒流形舞	五	11/4-12/30	18:30-19:30	\$1,575	9	小郭
兒童流形MV			19:40-20:40	\$1,080	9	鄭卓英
幼兒繪畫 & 故事閱讀			10:00-11:00	\$1,080	9	粉紅豬
幼兒律動 & 摺紙			11:10-12:10	\$1,080	9	粉紅豬
幼兒繪畫 & 故事閱讀	六	11/12-12/31	11:20-12:20	\$1,080	9	愛紗
迷你網球			18:00-19:00	\$1,575	9	專任教練
迷你樂樂棒			18:00-19:00	\$1,575	9	專任教練
幼兒律動舞劇			10:20-11:20	\$960	8	黃煜瑄
兒童流形舞	日	11/6-12/25	11:30-12:30	\$960	8	Vivian
幼兒足球(11/19開課)			14:00-15:00	\$1,400	7	專任教練
幼兒流形舞			14:40-15:40	\$960	8	Phoebe
幼兒籃球(11/19開課)			15:00-16:00	\$1,400	7	專任教練
兒童活力流形舞			16:00-17:00	\$960	8	可藍
幼兒芭蕾舞			10:00-11:00	\$960	8	黃煜瑄
幼兒律動			11:10-12:10	\$960	8	昕昕

武術系列MARTIALARTS

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
陳氏太極拳九勢	一	11/7-12/26	09:00-10:30	\$1,440	8	謝尚軒
擊劍西洋劍(成人)			19:40-21:10	\$2,100	8	陳煒文教練團
幼兒跆拳道(4足歲)			18:00-19:00	\$960	8	力榮
兒童跆拳道			19:10-20:10	\$960	8	力榮
武動搏擊防身術(進階)	二	11/8-12/27	19:30-20:30	\$1,400	8	李仲信
實用防身詠春拳			20:20-21:20	\$960	8	范家榮
擊劍西洋劍(成人)	三	11/2-12/28	19:40-21:10	\$2,363	9	陳煒文教練團
合氣道			20:50-21:50	\$1,080	9	王永賢
擊劍西洋劍(成人)	五	11/4-12/30	19:40-21:10	\$2,363	9	陳煒文教練團
幼兒防身武術			09:50-10:50	\$960	8	阿豪
兒童防身武術	六	11/12-12/31	11:00-12:00	\$960	8	阿豪
實用防身詠春拳			13:50-14:50	\$960	8	范家榮
詠春防身術	日	11/6-12/25	14:30-15:30	\$960	8	Sam
詠春防身術			15:40-16:40	\$960	8	Sam
兒童空手道(入門)			18:00-19:00	\$960	8	蕭瑞峰
兒童空手道(進階)			19:10-20:10	\$1,400	8	蕭瑞峰
擊劍西洋劍(兒童)			11:10-12:10	\$960	8	陳煒文教練團
武動搏擊防身術(進階)			10:30-11:30	\$960	8	Sam
武動搏擊防身術(進階)			11:40-12:40	\$1,400	8	Sam
武動搏擊防身術(進階)			18:00-19:00	\$1,400	8	李仲信

舞蹈系列DANCE

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎中東肚皮舞	一	11/7-12/26	10:20-11:50	\$1,440	8	鄭卓英
成人美體芭蕾(入門)			11:00-12:30	\$1,440	8	依涵
Girl's HipHop	二	11/8-12/27	19:40-20:40	\$960	8	謝伊淳
流行MV舞蹈			10:20-11:20	\$960	8	微喻
國標舞-倫巴	三	11/2-12/28	17:10-18:10	\$960	8	韋恩
流行MV			19:10-20:10	\$960	8	可藍
繽紛寶萊塢	四	11/3-12/29	20:30-21:30	\$960	8	Linda
女生單人拉丁莎羅舞			13:00-14:00	\$1,080	9	莉亞
韓風熱力MV舞蹈	五	11/4-12/30	18:30-19:30	\$1,080	9	白雲
性感MV舞蹈			19:40-20:40	\$1,080	9	Vivian
流行舞感養成	六	11/12-12/31	20:50-21:50	\$1,080	9	Vivian
韓風熱力MV舞蹈			10:20-11:20	\$1,080	9	白雲
日本舞	日	11/6-12/25	14:00-15:30	\$1,620	9	彭香露
基礎中東肚皮舞			19:30-21:00	\$1,620	9	鄭卓英
流行MV舞蹈			20:50-21:50	\$1,080	9	Cathy 凱其
基礎中東肚皮舞			10:20-11:50	\$1,620	9	鄭卓英
流行MV舞蹈			13:30-14:30	\$1,080	9	Cathy 凱其
Girl's Style			12:40-13:40	\$960	8	Vivian
韓國性感活力舞蹈			17:10-18:10	\$960	8	可藍
Free Style			10:00-11:00	\$960	8	昕昕
爆汗肚皮舞			18:00-19:00	\$960	8	Mia
Sexy Dance			19:10-20:10	\$960	8	Mia
社交舞-探舞			20:00-21:00	\$960	8	祝曼萍

瑜珈系列YOGA

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
基礎阿斯坦加瑜珈(兼具傳統瑜珈基礎)	一	11/7-12/26	07:00-08:00	\$960	8	洪紹晴
伸展瑜珈			09:00-10:00	\$960	8	周永西
長青瑜珈			09:30-10:30	\$960	8	Janis
育兒媽媽瑜珈			10:40-11:40	\$960	8	Janis
伸展雕塑瑜珈	二	11/8-12/27	13:40-14:40	\$960	8	依涵
窈窕塑身瑜珈			14:50-15:50	\$960	8	依涵
和緩伸展瑜珈			18:30-19:30	\$960	8	Jimmy
燃脂瑜珈			18:30-19:30	\$1,400	8	Code
流動瑜珈	三	11/2-12/28	19:40-20:40	\$960	8	Code
體雕瑜珈			20:50-21:50	\$1,400	8	Code
晨間基礎瑜珈			07:00-08:00	\$960	8	Code
哈達瑜珈			09:00-10:00	\$960	8	Cici
基礎瑜珈	四	11/3-12/29	10:10-11:10	\$960	8	Cici
墊上普拉提斯			10:20-11:20	\$1,400	8	林奕伶
活力動瑜珈			11:30-12:30	\$960	8	林奕伶
塑身皮拉提斯			13:40-14:40	\$960	8	白白
凍齡瑜珈	五	11/4-12/30	14:50-15:50	\$960	8	白白
凍齡瑜珈			18:10-19:10	\$960	8	白白
基礎瑜珈			18:40-19:40	\$960	8	Steven
凍齡瑜珈			19:20-20:20	\$960	8	白白
活力瑜珈	六	11/12-12/31	19:50-20:50	\$1,400	8	Steven
陰陽瑜珈			21:00-22:00	\$960	8	Steven
晨間基礎瑜珈			07:00-08:00	\$1,080	9	Code
哈達瑜珈			09:10-10:10	\$1,080	9	謝佳珈
活力動瑜珈	日	11/6-12/25	10:20-11:20	\$1,080	9	謝佳珈
初級阿斯坦加瑜珈			14:10-15:10	\$1,080	9	莉亞
肢體療癒			17:20-18:20	\$1,080	9	何瑾軒
基礎瑜珈			18:30-19:30	\$1,575	9	何瑾軒
奇效瘦身瑜珈	一	6-10 人開班	19:50-20:50	\$1,575	9	廖心語
舒緩瑜珈			21:00-22:00	\$1,080	9	廖心語
晨間哈達瑜珈			07:00-08:00	\$1,080	9	Code
呼吸輕瑜珈			09:00-10:00	\$1,080	9	周永西
伸展瑜珈	二	6-10 人開班	10:10-11:10	\$1,080	9	周永西
基礎瑜珈			13:40-14:40	\$1,080	9	何瑾軒
基礎瑜珈			14:50-15:50	\$1,080	9	何瑾軒
基礎瑜珈			18:30-19:30	\$1,080	9	小C
墊上核心	三	6-10 人開班	19:40-20:40	\$1,575	9	小C
彼拉提斯			20:50-21:50	\$1,080	9	小C
伸展瑜珈			09:00-10:00	\$1,080	9	林羿靈
八肢初學			10:10-11:10	\$1,080	9	林羿靈
伸展瑜珈	四	6-10 人開班	13:30-14:30	\$1,080	9	Vivien
排壽舒活瑜珈			14:40-15:40	\$1,080	9	Vivien
身材雕塑瑜珈			16:30-18:00	\$1,620	9	何瑾軒
瑜珈			18:30-19:30	\$1,080	9	謝佳珈
哈達瑜珈	五	6-10 人開班	19:40-20:40	\$1,575	9	謝佳珈
活力動瑜珈			20:50-21:50	\$1,080	9	謝佳珈
伸展瑜珈			07:00-08:00	\$1,400	8	洪紹晴
小火箭瑜珈(兼具傳統瑜珈基礎)			09:10-10:10	\$960	8	Janis
基礎瑜珈	六	6-10 人開班	10:20-11:20	\$960	8	Janis
流轉瑜珈			11:30-12:30	\$960	8	Janis
核心瑜珈			14:40-15:40	\$960	8	Jimmy
長青族養生瑜珈			16:00-17:00	\$960	8	曉梅
硬梯梯瑜珈	日	6-10 人開班	17:20-18:20	\$960	8	曉梅
哈達瑜珈			19:40-20:40	\$960	8	林羿靈
伸展瑜珈			20:50-21:50	\$960	8	林羿靈
和緩伸展瑜珈			09:10-10:10	\$960	8	Jimmy
舒展瑜珈	一	6-10 人開班	10:20-11:20	\$960	8	Jimmy
基礎瑜珈			16:00-17:00	\$960	8	憶宜
八肢初學			19:40-20:40	\$960	8	林羿靈
哈達瑜珈			20:50-21:50	\$960	8	林羿靈
孕婦瑜珈	二	6-10 人開班	09:30-10:30	\$1,400	8	Winnie
孕婦瑜珈			09:30-10:30	\$1,400	8	Vivien
孕婦瑜珈			10:40-11:40	\$1,400	8	Vivien
孕婦瑜珈			18:50-19:50	\$1,400	8	Janis
孕婦瑜珈	三	6-10 人開班	20:00-21:00	\$1,400	8	Janis

飛輪系列SPINNING

課程名稱	星期	日期	上課時間	費用	堂數	老師
飛輪有氧飛輪	一	11/7-12/26	09:00-09:50	\$960	8	宇鈞
樂活飛輪			10:00-10:50	\$960	8	宇鈞
簡單快速瘦身飛輪			14:00-14:50	\$960	8	K
入門飛輪			18:30-19:20	\$960	8	張耀仁
快速燃脂飛輪	二	11/8-12/27	19:30-20:20	\$1,400	8	張耀仁
簡單燃脂飛輪			20:30-21:20	\$960	8	張耀仁
入門燃脂飛輪			09:00-09:50	\$960	8	家華
燃脂飛輪			10:00-10:50	\$960	8	家華
入門飛輪	三	11/2-12/28	18:00-18:50	\$960	8	Scott
入門活力飛輪			19:00-19:50	\$960	8	Scott
活力飛輪			20:00-20:50	\$1,400	8	Scott
入門飛輪			21:00-21:50	\$960	8	Scott
簡單減肥燃脂飛輪	四	11/3-12/29	08:30-09:20	\$1,080	9	K
完美曲線飛輪			09:30-10:20	\$1,080	9	Johnny
入門飛輪			10:30-11:20	\$1,080	9	Johnny
下半身燃脂減肥飛輪			15:00-15:50	\$1,080	9	K
簡單快速瘦身飛輪	五	11/4-12/30	16:00-16:50	\$1,080	9	K
出汗入門飛輪			18:30-19:20	\$1,080	9	Mego
燃脂飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	Mego
超入門燃脂飛輪			20:30-21:20	\$1,080	9	Mego
入門飛輪	六	11/12-12/31	08:00-08:50	\$1,080	9	Johnny
完美曲線飛輪			09:00-09:50	\$1,080	9	Johnny
心肺訓練飛輪			10:00-10:50	\$1,080	9	Johnny
腰背腿瘦身減肥飛輪			13:30-14:20	\$1,080	9	K
入門飛輪	日	11/6-12/25	18:30-19:20	\$1,080	9	加欣
節奏飛輪			19:30-20:20	\$1,575	9	加欣
入門飛輪			20:30-21:20	\$1,080	9	加欣
完美體態飛輪			09:00-09:50	\$1,080	9	宇鈞
好孕飛輪	一	11/7-12/26	10:00-10:50			