



我推!

舊帶新 拼現金

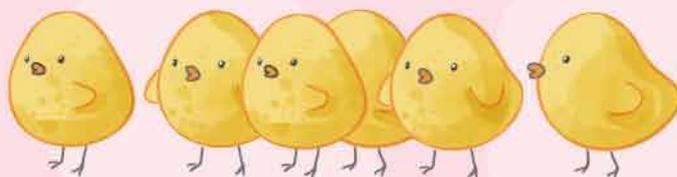
新舊學員同享百元折扣，推越多省越多

舊生資格：原班續報繳費完成（未退費）

新生資格：六個月內未在板運報名（舊生報新課不屬新生範圍）

活動辦法：

- 新生報名時請提供①舊生姓名②舊生登記電話③舊生報名課程，到客服務櫃繳費完成後贈送（百元折扣券）兩張，新舊生各一張（可自行分配使用）。
※新生報名一門送2張；報名二門送4張。新舊生不限報名同一門課程，須臨櫃辦理，**網路報名不適用本優惠活動**。
- 持（百元折扣券）報名111-4期課程（含單堂體驗課程），除原有折扣之外可直接折抵現金，每張折抵課費100元，認券不認人，最高折抵至課費0元，不得倒扣、折現或兌換等值商品及服務。
※折扣券**僅限報名111-4期課程**，不含家教班、幼兒體操、暑期營隊課程、門票、場租、停車費等，亦不得與其他活動優惠併用。



05-06月課程簡章

本期111-3 自111年05月01日至
111年06月30日止

★3/26(六)-4/8(五)：原班續報9折。

★4/9(六)-4/30(六)：舊生9折、新生95折。

※開課前線上報名課程皆享95折優惠

※舊生為（110年11月至111年4月）上課之學員

※以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區



掃我報名



課程資訊

運動研習課程報名方式及注意事項

- 一、報名本中心課程前，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人，報名人事後不得以不知或未瞭解等事由作為抗辯理由。
- 二、轉班、延期（限保留至下一期）請於開課第四次上課前持繳費證明單、發票、原刷卡單及原信用卡辦理，逾期恕不受理。每門課僅可異動乙次（非自願性轉班除外），需由本人辦理。**※第四堂課後不接受轉班、延期，僅可依【單堂原價】退費**（中途退費恕不再享有團課優惠折扣）。
- 三、本中心團體課程無論轉班、延期或任何異動情況，均不受理轉讓。開課第四次上課前接受學員插班。課程費用計算方式為：剩餘堂數×（課程全期折扣價/總堂數）。
- 四、退費方式：1. 報名後未達開班人數或因個人因素於開課日前退費（指未上過任何一堂課者），全額退還不收任何違約金。2. 開課後退費一律**酌收剩餘金額20% 違約金**。若於上課當日退費（上課時間之前）不扣該堂費用。3. 退費金額計算方式：當期繳交費用-（單堂課程原價×已進行堂數）=剩餘金額-20% 違約金。4. 退費時請**本人攜帶繳費時之課程報名明細單、發票（有登記統一編號者需提供公司印鑑）、原刷卡單、原信用卡**，至本中心填寫折讓單始可辦理退費。
- 五、團體課程如因學員私人因素請假，恕無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災，均依新北市政府宣佈停班停課規定辦理，本中心不另行通知。補課方式將另行公告。
- 六、營隊為短期密集課程，不適用於一般研習課程退費辦法，請依照營隊簡章規定辦理。
- 七、單堂、單月等特殊課程，請依照公告規定辦理。
- 八、本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，僅可選擇退費或轉班（未滿班級）服務。
- ★本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。
- ★本期團體課程開放 3/26 舊生報名，4/9 開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

午間環狀

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
三	5/4-6/29	5 人 開班	12:10-13:10	\$270	\$2,025	9 堂	偉誠	是以控制運動周期和休息時段來提高訓練強度。結合肌力訓練、有氧運動和曲線伸展，鍛練全身肌肉，並配合學員能力運用 TRX、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到有效率的燃脂增肌效果。

戰神熱力奇肌

活力環狀燃脂進階課程

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
二	5/3-6/28	5 人 開班	18:40-19:40	\$350	\$2,520	9 堂	Alex	使用戰繩、壺鈴、TRX 輔以藥球和繩梯，以高控制的動作品質進行中高強度間歇有氧和敏捷性訓練，刺激全身肌肉靈活性、協調度和肌力，達到高效率的燃脂增肌效果。
三	5/4-6/29		19:50-20:50		\$2,520	9 堂	彥綸	

活力環狀燃脂

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	5/2-6/27	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,250	9 堂	彥綸	〈環狀燃脂課程〉是以控制運動周期和休息時段來提高訓練強度。結合肌力訓練、有氧運動和曲線伸展，鍛練全身肌肉，並配合學員能力運用 TRX、戰繩、啞鈴、壺鈴、藥球等多樣器材，達到最有效率的燃脂增肌效果。
			17:40-18:40				智順	
			18:40-19:40				智順	
			19:50-20:50				Alex	
			21:00-22:00				Alex	
二	5/3-6/28	5 人 開班	17:40-18:40	\$300	\$2,250	9 堂	Alex	
			19:50-20:50				彥綸	
			21:00-22:00				彥綸	
三	5/4-6/29	5 人 開班	10:10-11:10	\$300	\$2,250	9 堂	偉誠	
			17:40-18:40				Alex	
			18:40-19:40				Alex	
四	5/5-6/30	5 人 開班	10:20-11:20	\$300	\$2,250	9 堂	政邦	
			17:40-18:40				彥綸	
			18:40-19:40				彥綸	
			19:50-20:50				偉誠	
五	5/6-6/24 (6/3 停課)	5 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,750	7 堂	婷婷	
			10:00-11:00				彥綸	
			17:40-18:40				智順	
			18:40-19:40				智順	
六	5/7-6/25	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,000	8 堂	明桂	
			11:00-12:00				明桂	
日	5/8-6/26 (5/1 停課)	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷	
			11:00-12:00				智順	
			15:00-16:00				丁丁	
			16:00-17:00				丁丁	

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★因應課程人數上限，肌力體能課程報名後不得延期，僅可選擇退費或轉班（未滿班級）服務。
- ★本中心保有課程報名之最終解釋權，並可因應實際課程安排變更報名方式，或併班、調動教室及替換教練。
- ★本期團體課程開放 3/26 舊生報名，4/9 開放新生報名。
- ★團體課程單堂體驗費用依單堂原價計算，第五堂開始報名（限未滿班級）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
體適能家教班	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,500	\$12,000	10hr	由專業教練根據學員體能及健身目標，客製化課程，並利用科學化訓練方式，幫助學員快速達成目標。	
						\$7,000	5hr		送免費 Inbody 兩次
						\$1,500	1hr		送免費 Inbody 一次
			\$900		\$7,000	10hr	每人送免費 Inbody 兩次		
					\$4,200	5hr	每人送免費 Inbody 兩次		
					\$900	1hr	每人送免費 Inbody 一次		
Inbody 檢測		現場檢測		\$200/ 次	Inbody 身體組成分析儀是以生物阻抗檢測體脂肪率、BMI 及身體各部位肌肉量等數值，提供學員最詳盡的身體狀況，檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。 ★建議運動前 / 飯前量測，或飯後兩小時 / 運動後兩小時測量為佳。				

健齡肌力體能

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
一	5/2-6/27	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,250	9 堂	語麗	透過輕強度肌力、耐力訓練，配合簡單的動作設計以及各式器材組合，有效率地為運動量較少的健身新手與 55 歲以上健齡者，建立運動基礎、提升體能。
三	5/4-6/29		09:00-10:00		\$2,250	9 堂	佳贏	
四	5/5-6/30		14:00-15:00		\$2,250	9 堂	語麗	
六	5/7-6/25		14:00-15:00		\$2,250	8 堂	語麗	

女神曲線燃脂

星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練	課程介紹
六	5/7-6/25	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷	女性會員專屬，全程由女性教練悉心指導，體驗備受呵護的運動課程。運用多樣器材交互訓練，達到最有效率的曲線雕塑、燃脂減重效果。
			09:00-10:00				婷婷	
			16:00-17:00				明桂	
日	5/8-6/26 (5/1 停課)	5 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,000	8 堂	婷婷	
			10:00-11:00				婷婷	

EVERY DAY is A NEW DAY

單堂課程 \$150/\$180專區

(報名單堂課程續報11-3同門課程享舊生9折優惠)

- 本區課程為破盤優惠價，恕不再享有其他活動折扣。
- 各類課程上課請自備水壺、毛巾、乾淨室內運動鞋。
- 幼兒類報名年齡為3-6歲；瑜珈類請自備瑜珈墊。

課程名稱	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	教練
Hi Low 有氧肌力	4/13(三)		10:10-11:10	\$200	\$150	佳贏
UA Training(需自備瑜珈墊、12人滿班)			09:00-10:00	\$200		小愛
格鬥燃脂			10:10-11:10	\$200		羽欣
燃脂肌力有氧	4/15(五)	6人開班	18:40-19:40	\$200		蚊子
快速瘦身飛輪			19:30-20:20	\$300		Eric
舒緩伸展瑜珈(15人滿班)			21:00-22:00	\$200		Jolene
減脂飛輪	4/16(六)		11:00-11:50	\$200		小鼻

課程名稱	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	教練
拳擊有氧	4/11(一)		09:00-10:00	\$250	\$180	恰恰
徒手肌力訓練(需自備瑜珈墊)			21:00-22:00	\$250		智順
活力環狀燃脂★肌力體能教室★		5人開班	17:40-18:40	\$300		彥廷
彼拉提斯(15人滿班)	4/12(二)		20:40-21:40	\$250		瑋瑋
燃脂有氧			20:50-21:50	\$200		丁小羽
健齡肌力體能★肌力體能教室★			09:00-10:00	\$300		佳贏
幼兒美語律動及繪本		6人開班	10:00-11:00	\$250		佳佳
動物流肌力	4/13(三)		10:10-11:10	\$250		Mark
午間環狀燃脂★肌力體能教室★		5人開班	12:10-13:10	\$270		偉誠
iPARTY			19:40-20:40	\$250		鯨魚
幼兒武術體能	4/16(六)	6人開班	09:00-10:00	\$250	阿豪	
活力環狀燃脂★肌力體能教室★		5人開班	10:00-11:00	\$300	明桂	
活力環狀燃脂★肌力體能教室★	4/17(日)		11:00-12:00	\$300	智順	

地址:220新北市板橋區德翠里智樂路6號

電話:(02)2258-8886

傳真:(02)2258-8269

f 新北市板橋國民運動中心



指導單位:



主辦單位:



長佳機電工程股份有限公司
Chang Jia M&E Engineering Corp.



泳池課程



★網路報名一律享 95 折優惠★ ★現場舊生續報享 9 折(一對一、團體包班除外)、新生 95 折★
 詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
私人教練 游泳家教班 ★須滿 3 足歲	一至日	開課後三個月內完成課程	1 對 1	需配合現場時段與教練預約	\$1,200	\$11,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。 ★本中心保留所有優惠的最終解釋權。	
			1 對 2		\$750	\$6,500			
			1 對 3		\$600	\$5,000			
			1 對 4		\$500	\$4,250			
			1 對 5		\$425	\$3,600			
包班 團體包班 ★須滿 7 足歲	一至日	開課後三個月內完成課程	7 人滿班	需配合現場時段與教練預約	\$3,000/ 班	\$18,000/ 班	10hr	★本中心無提供湊班服務，課程進行中不得換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。	
成人有氧 成人水中有氧 ★須滿 15 歲	二、四	依開課日期共 8 堂	達 8 人開班	14:30-15:20 19:00-19:50	\$285	\$1,760	8 堂	由專業水氧老師帶領學員在水裡律動，不需具備游泳能力也能參加喔。(達開班人數通知開課日期)	
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹	
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程	六	4 組開班	5/7-5/28	14:10-16:00	\$600	\$2,000	4 堂	★每組 (1 家長 +1 寶寶) 須有一位家長陪同下水上課，第二位家長陪同請另行購票 ★4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組 ★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。
				6/4-6/25	16:00-16:50		\$2,000	4 堂	
幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)	4 人小小班	六	3 人開班	5/7-6/25	09:00-10:00	\$600	\$3,200	8 堂	★本中心團體班不可指定教練，教練會依學員個別程度指導教學。 ★課程視各門規定之開課人數開班，上課請於規定前 15 分鐘報到 ★未滿 12 歲之兒童可由一名家長免費陪伴進場 (不可使用場館設施)。 ★如因人數不足未能開班時，本中心將以簡訊或電話通知辦理轉班、保留一期或退費。 ★本中心團體課程皆為一週兩天 (親子系列除外)，為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。
					10:30-11:30		\$3,200		
		日		5/8-6/26 (5/1 停課)	15:00-16:00		\$3,600	9 堂	
		二、四		5/3-5/31	16:00-17:00		\$3,600	9 堂	
					10:30-11:30		\$3,600	9 堂	
		三、五		5/4-5/27	17:00-18:00		\$3,200	8 堂	
					6/2-6/30		18:00-19:00	\$3,200	
		6/1-6/29 (6/3 停課)		19:00-20:00	10:30-11:30		\$3,200	8 堂	
17:00-18:00	\$3,200		8 堂						
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班	六	6 人開班	5/7-6/25	09:00-10:00	\$375	\$2,000	8 堂	泳池特色介紹： 1.教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式，含自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導。 2.安全維護：團體每班6-9人分配一名教練(團班不得指定教練)，身高未達120公分學員，本館備有水中教學椅。教學用標準池深度為110~150公分，長度50公尺，8個水道寬，附設SPA池、兒童戲水池及男女蒸氣室、可供使用(未滿12歲不得進入蒸氣室、烤箱、SPA池)，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。 3.專業師資：板橋運動中心每位教練皆經過嚴格篩選及專業培訓，備有合格的教練證照，教學時強調愛心、細心及耐心。
					10:30-11:30		\$2,000		
		日		5/8-6/26 (5/1 停課)	14:00-15:00		\$2,250	9 堂	
		三		5/4-6/29	15:00-16:00		\$2,250	9 堂	
					17:00-18:00		\$1,750	7 堂	
五	5/6-6/24 (6/3 停課)	19:00-20:00	\$2,250	9 堂					
成人系列 12 歲以上	精緻小班	六	6 人開班	5/7-6/25	10:30-11:30	\$375	\$2,000	8 堂	
					日		5/8-6/26 (5/1 停課)		15:00-16:00
		二、四		5/3-5/31	19:00-20:00		\$2,250	9 堂	
							6/2-6/30	\$2,000	8 堂
		三、五		5/4-5/27	19:00-20:00		\$2,000	8 堂	
	6/1-6/29 (6/3 停課)						\$2,000	8 堂	
	女性專班 ★優質女教練	一、三		5/2-5/30	19:00-20:00		\$2,250	9 堂	
					6/1-6/29		20:00-21:00	\$2,250	9 堂
		二、四		5/3-5/31	19:00-20:00		\$2,250	9 堂	
					6/2-6/30		20:00-21:00	\$2,250	9 堂



球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲 成人課程:16歲以上



- ★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠；(家教一對一) 享續報 95 折優惠
- ★網路報名享 95 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201



幼兒專區

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
幼兒足球	六	5/7-6/25 (5/7、5/14 停課)	6 人 開班	14:00-15:30 (20 人滿班)	\$450 (1.5 小時)	\$1,590	6 堂	改善身體穩定度、促進大腦整合 提升情緒管理及社交能力 為將來學習奠定基礎
幼兒籃球	六	5/7-6/25 (5/7、5/14 停課)		14:00-15:30 (10 人滿班) 15:30-17:00 (10 人滿班)		\$1,590	6 堂	
兒童足球	六	5/7-6/25 (5/7、5/14 停課)		15:30-17:00 (15 人滿班)		\$1,590	6 堂	

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
籃球 個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
兒童籃球 團體班	六	5/7-6/25 (5/7、5/14 停課)	10 人 開班	12:00-14:00 (30 人滿班) 17:00-19:00 (30 人滿班)	\$400 (2 小時)	\$2,160	6 堂 6 堂	學習籃球基礎與技巧、培養團隊精神、溝通能力、增進抗壓性

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹		
羽球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。 本中心保留所有優惠的最終解釋權。		
			1 對 2		\$700	\$6,500				
			1 對 3		\$550	\$5,000				
			1 對 4		\$450	\$4,250				
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹		
羽球兒童 團體班	六	5/7-6/25	8 人 開班	12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00	\$400 (2 小時)	\$2,880	8 堂	掌握正確的運動技術 樹立自信心		
	日	5/8-6/26 (5/1 停課)		12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00			\$2,880		8 堂	
羽球成人 團體班	一	5/2-6/27		20:00-22:00		\$400 (2 小時)	\$3,240	9 堂	基本動作的學習與練習，可以打好進階技巧的學習基礎，最重要的是『不易受傷』	
	二	5/3-6/28		20:00-22:00				9 堂		
	三	5/4-6/29		20:00-22:00				9 堂		
	四	5/5-6/30		18:00-20:00				9 堂		
	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		20:00-22:00			\$2,520	7 堂		
	六	5/7-6/25		12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00			\$2,880	8 堂		
				12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00				\$2,880		8 堂
				12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00						\$2,880
12:00-14:00 16:00-18:00 18:00-20:00			8 堂							



羽球



球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12歲 成人課程:16歲以上



★凡報名上期球類課程之舊生，享續報 9 折優惠 (家教一對一) 享續報 95 折優惠

★網路報名享 95 折優惠 (以上優惠不得併入其他課程)

詳細課程資訊請至一樓球館櫃台 電洽 02-22588886 轉 201



桌球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
桌球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$10,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
兒童桌球 團體班	六	5/7-6/25	5 人 開班	09:00-10:30 13:30-15:00 15:00-16:30	\$350 (1.5 小時)	\$2160	8 堂	提升反應、靈敏度、協調和操作思維能力



壁球

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球個別 家教班	一至日	開課後 三個月內 完成課程	1 對 1	需配合 現場時段 與教練預約	\$1,300	\$12,000	10hr	★一對一家教班續報享 95 折優惠。 ★家教班及包班須在第一堂開課後三個月內完成課程，逾期視同放棄上課權利，不予退費。
			1 對 2		\$700	\$6,500		
			1 對 3		\$550	\$5,000		
			1 對 4		\$450	\$4,250		
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	課程介紹
壁球 團體班	一	5/2-6/27	4 人 開班	20:00-21:00 21:00-22:00	\$350 (1 小時)	\$2,700	9 堂	集中注意力及協調力，從而增加手部運動及眼球運動，可以幫助人體提升協調能力和控制能力。打壁球亦能提高運動的準確性和敏捷力，鍛煉協調能力
	三	5/3-6/28		18:00-19:00 19:00-20:00			9 堂	
	四	5/5-6/30		19:00-20:00 20:00-21:00			9 堂	
	日	5/8-6/26 (5/1 停課)		10:00-11:00			8 堂	



攀岩

星期	日期	人數	上課時間	體驗費用 / 人	時數 / 堂	備註
六	5/7、5/14、5/21、5/28 6/4、6/11、6/18、6/25	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
日	5/1、5/8、5/15、5/22、5/29 6/5、6/12、6/19、6/26	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候(雨天)等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			



凍省專區

【本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣】

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
桌球樂齡專班 (55 歲以上)	二	5/3-6/28	7 人 開班	14:00-15:00	\$120 (1 小時)	\$1,080	9 堂
				15:00-16:00			
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	三	5/4-6/29		14:00-16:00	\$240 (2 小時)	\$2,160	9 堂



全民凍漲

健康省專區

120\$



★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
成人早泳團班	二、四	5/3-5/31	9 人 開班	09:00-10:00	\$120	\$1,080	9 堂
成人泳訓班		6/2-6/30		20:00-21:00		\$1,080	9 堂
成人晨間泳訓班	三、五	5/4-5/27		09:00-10:00		\$960	8 堂
成人團體班		6/1-6/29 (6/3 停課)		20:00-21:00		\$960	8 堂
樂活游泳班 * 滿 55 歲以上	一、三、五	5/2-5/30		08:00-09:00		\$1,560	13 堂
銀髮族游泳班 * 滿 55 歲以上		6/1-6/29 (6/3 停課)		15:00-16:00		\$1,440	12 堂

全民凍漲

健康省專區

120\$



★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★

★本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣★

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾及並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (25 人滿班)

有氧系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 銀髮族有氧 (需 55 歲以上)	四	5/5-6/30	8 人開班	15:00-16:30	\$180	\$1,620	9 堂	FaFa

瑜珈系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 基礎瑜珈	五	5/6-6/24 (6/3 停課)	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$840	7 堂	phoebe

飛輪系列

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 簡單快速瘦身飛輪	一	5/2-6/27	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$1,080	9 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	5/4-6/29		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
心肺燃脂飛輪				10:00-10:50	\$120	\$1,080	9 堂	
心肺燃脂飛輪	四	5/5-6/30		11:00-11:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
★ 晨間燃脂飛輪				08:00-08:50	\$120	\$1,080	9 堂	
★ 燃脂雕塑飛輪	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		09:00-09:50	\$120	\$840	7 堂	Canon
雕塑飛輪				10:00-10:50	\$120	\$840	7 堂	

| 流動新境界 |

Find your flow

空中瑜珈

舒活療癒、強化肌群、塑身美肌

Aerial Yoga

適合：16歲以上・請自備水壺及毛巾 開班：6人(10人滿班)

課程名稱	星期 / 日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂
空中瑜珈一對四自組班	需配合現場時段與教練預約	1對4	需配合現場時段與教練預約	專任教師	\$500	\$5,000	10hr

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂		
空中瑜珈	一	5/2-5/30	6人開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$2,000	5堂		
				★ 11:15-12:15 (入門)				5堂		
				14:00-15:00				5堂		
	二	5/6-5/31		★ 10:00-11:00 (L2需有基礎)	抱抱		\$2,000	5堂		
				11:10-12:10 (L.1入門)			5堂			
				★ 18:15-19:15	洪長英		\$2,000	5堂		
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$2,000	5堂		
				★ 21:00-22:00	洪長英		\$2,000	5堂		
				三	5/4-5/25		★ 21:00-22:00 (進階)	洪長英	\$1,600	4堂
							★ 10:10-11:10	依涵	\$1,600	4堂
日	5/8-5/29	★ 11:20-12:20 (進階)	依涵	\$1,600	4堂					
空中療癒	一	5/2-5/30	★ 18:30-19:30	Anee	\$2,000	5堂				

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	教練	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂		
空中瑜珈	一	6/6-6/27	6人開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,600	4堂		
				★ 11:15-12:15 (入門)				4堂		
				14:00-15:00				4堂		
	二	6/7-6/28		★ 10:00-11:00 (L2需有基礎)	抱抱		\$1,600	4堂		
				11:10-12:10 (L.1入門)			4堂			
				★ 18:15-19:15	洪長英		\$1,600	4堂		
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$1,600	4堂		
				★ 21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4堂		
				三	6/1-6/29		★ 21:00-22:00 (進階)	洪長英	\$2,000	5堂
							★ 10:10-11:10	依涵	\$1,600	4堂
日	6/5-6/26	★ 11:20-12:20 (進階)	依涵	\$1,600	4堂					
空中療癒	一	6/6-6/27	★ 18:30-19:30	Anee	\$1,600	4堂				

注意事項：

1. 上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。
2. 基於安全的顧慮，懷孕、青光眼、近期內進行過眼睛、肩膀、後背、臀部、雙手、手腕等手術、骨質疏鬆、椎間盤滑脫、嚴重椎間盤突出、腦部疾病患者、心臟功能異常、血壓異常、骨骼相關疾病患者、眩暈症患者等狀態，不建議進行空中瑜珈的練習。
3. 課前一小時需空腹或足夠時間消化食物，課程中建議勿飲水過量。
4. 生理期間避免倒吊姿勢，課程進行中若遇身體不適，請主動告知該堂授課教師。
5. 若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！

五月

六月

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

幼兒系列 PRESCHOOLER

幼兒系列: 所有課程家長無法陪同上課。
請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

幼幼系列

適合: 2.5 歲 ~4.5 歲幼兒 (10 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 身體玩藝術 (不含材料費)	一	5/2-6/27	6 人開班	10:00-11:00	\$375	\$2,250	9 堂	筆筆

幼兒系列

適合: 3 足歲 ~6 足歲幼兒 (15 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 小小芭蕾舞伶	二	5/3-6/28	6 人開班	19:00-20:00	\$300	\$2,250	9 堂	琳琳
幼兒美語律動及繪本	三	5/4-6/29		10:00-11:00	\$250	\$2,250	9 堂	佳佳
★ 幼兒流行舞				19:40-20:40	\$250	\$2,250	9 堂	白雪
幼兒美語律動及繪本	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		10:00-11:00	\$250	\$1,750	7 堂	佳佳
幼兒武術體能	六	5/7-6/25	8 人開班	09:00-10:00	\$250	\$2,000	8 堂	阿豪
★ 幼兒芭蕾舞				10:00-11:00	\$200	\$1,200	8 堂	煜瑄
★ 幼兒律動街舞				13:50-14:50	\$200	\$1,200	8 堂	六六

適合: 7-13 歲, 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課
(15 人滿班)

兒童系列 CHILD

兒童系列: 所有課程家長無法陪同上課。

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 兒童武術	六	5/7-6/25	6 人開班	10:10-11:10	\$300	\$2,000	8 堂	阿豪
兒童芭蕾舞				14:30-15:30	\$300	\$2,000	8 堂	瑋瑋
★ 兒童流行舞 (小二~小五)	六	5/7-6/25	8 人開班	15:00-16:00	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一~小三)				16:10-17:10	\$200	\$1,200	8 堂	Phoebe

漾媽咪系列 YOUNG MOMMY

適合: 懷孕 12 週以上, 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
孕婦體適能	四	5/5-5/26	6 人開班	20:00-21:00	\$300	\$1,000	4 堂	Sophia
		6/2-6/30		20:00-21:00		\$1,250	5 堂	Sophia

防身系列 MARTIAL ARTS

適合: 13 歲以上, 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班: 6 人 (15 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 自由搏擊	二	5/10-6/28	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$2,400	8 堂	小鐵
★ 自由搏擊	四	5/5-6/30		19:30-20:30	\$300	\$2,700	9 堂	小鐵
★ 合氣道	六	5/7-6/25 (5/14 停課)		13:30-14:30	\$300	\$1,750	7 堂	王水賢

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

舞蹈系列 DANCE

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (25 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 埃風肚皮舞	一	5/2-6/27	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9 堂	鄭卓英
拉丁倫巴入門	三	5/4-6/29		15:00-16:00	\$200	\$1,800	9 堂	阿爆
★ 韓風熱力 MV 舞蹈				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	白雪
★ 埃風肚皮舞	四	5/5-6/30		19:40-21:10	\$300	\$1,980	9 堂	鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,305	9 堂	Ellie
★ HipHop	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		20:15-21:45	\$300	\$1,505	7 堂	FaFa
★ 流行 MV 舞蹈	六	5/7-6/25		11:10-12:10	\$200	\$1,200	8 堂	Vivian

專業舞蹈區

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：6 人 (15 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
Swing 搖擺爵士舞	四	5/5-6/30	6 人 開班	10:00-11:30	\$300	\$2,700	9 堂	克里斯
★ 日本舞	六	5/7-6/25		11:30-13:00	\$300	\$2,400	8 堂	彭春霞

飛輪系列 SPINNING

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：8 人 (40 人滿班)

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
飛輪有氧	一	5/2-6/27	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂	
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	5/3-6/28		10:00-10:50	\$200	\$1,125	9 堂	BOBO
史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	Scott
史考特飛輪 (初 + 進)				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂	
史考特飛輪 (初 + 進)	三	5/4-6/29		20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	Mego
★ 飆汗飛輪				18:40-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 燃脂雕塑飛輪			19:40-20:30	\$300	\$1,620	9 堂		
★ 減脂飛輪	四	5/5-6/30	20:40-21:30	\$200	\$1,305	9 堂	加欣	
★ 節奏飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂		
★ 節奏飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂		
★ 飛輪有氧	五	5/6-6/24 (6/3 停課)	20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	BOBO	
爆汗燃脂飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,015	7 堂		
快速瘦身飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,260	7 堂		Eric
★ 減肥入門飛輪	六	5/7-6/25	20:30-21:20	\$200	\$1,015	7 堂	BOBO	
早安活力飛輪			07:00-07:50	\$200	\$1,200	8 堂	Canon	
活力燃脂飛輪			08:00-08:50	\$200	\$1,200	8 堂		
快樂雕塑飛輪	日	5/8-6/26	09:00-09:50	\$200	\$1,200	8 堂		Canon
★ 活力飛輪			10:00-10:50	\$200	\$1,200	8 堂		
減脂飛輪			11:00-11:50	\$200	\$1,200	8 堂	小鼻	
智能飛輪	日	5/8-6/26	10:00-10:50	\$200	\$1,200	8 堂	Jackey	
智能飛輪			11:00-11:50	\$200	\$1,200	8 堂		
簡單燃脂飛輪			17:10-18:00	\$200	\$1,200	8 堂		Canon
活力燃脂飛輪	18:10-19:00	\$200	\$1,200	8 堂				
飛輪有氧	19:10-20:00	\$200	\$1,200	8 堂				

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

有氧系列 AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (25 人滿班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練		
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	5/2-5/30	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13 堂	羽欣		
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	6/1-6/29(6/3 停課)		09:00-10:00	\$300	\$2,160	12 堂	羽欣		
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	5/7~5/29		10:00-11:00	\$300	\$1,440	8 堂	羽欣		
				18:30-19:30				佳贏		
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六日	6/4-6/26		10:00-11:00	\$300	\$1,440	8 堂	羽欣		
				18:30-19:30				佳贏		
拳擊有氧	一	5/2-6/27		09:00-10:00	\$250	\$1,575	9 堂	恰恰		
Hi Low 燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,305	9 堂	羽欣		
★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Nita		
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	婷婷		
★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$1,305	9 堂	Ruby		
肌力綜合有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	曾琦媚		
★ 減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	謝伊淳		
肌力訓練 (需自備瑜珈墊) NEW				21:00-22:00	\$250	\$1,620	9 堂	智順		
★ ZUMBA®				二	5/3-6/28	09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	小橘子
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊) NEW						09:00-10:00	\$200	\$1,305	9 堂	小愛
★ 拳擊有氧	10:10-11:10	\$250				\$1,575	9 堂	丁丁		
★ ZUMBA®	11:20-12:20	\$200				\$1,170	9 堂	珮綺		
流行舞蹈有氧	14:40-15:40	\$200				\$1,125	9 堂	FaFa		
流行舞蹈有氧	17:10-18:10	\$200				\$1,125	9 堂	FaFa		
拳擊有氧	19:40-20:40	\$250	\$1,620			9 堂	蚊子			
★ 燃脂肌力有氧	20:30-21:30	\$200	\$1,305			9 堂	楊甯			
燃脂有氧 NEW	20:50-21:50	\$200	\$1,305			9 堂	丁小羽			
UA Training (需自備瑜珈墊)	三	5/4-6/29	09:00-10:00			\$200	\$1,305	9 堂	愛紗	
ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	小橘子			
Hi Low 有氧肌力 NEW			10:10-11:10	\$200	\$1,170	9 堂	佳贏			
★ 燃脂有氧			14:00-15:00	\$200	\$1,125	9 堂	Cathy(凱其)			
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)			17:20-18:20	\$200	\$1,125	9 堂	小乖			
iENEGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)			18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	小乖			
ZUMBA®			18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Ruby			
格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	羽欣			
iPARTY			19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	鮭魚			
活力有氧			20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	呂曉怡			
★ ZUMBA®	20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	Jimi					
肌力訓練 (需自備瑜珈墊) NEW	21:00-22:00	\$250	\$1,620	9 堂	智順					

有氧系列 AEROBIC

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

有氧系列 AEROBIC

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開班：8 人 (25 人滿班)

★ 為熱門課程時段請即早報名

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練			
★ 拳擊有氧	四	5/5-6/30	8 人 開班	09:00-10:00	\$250	\$1,125	9 堂	Doris			
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	Nita			
韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	Doris			
★ 甩汗燃脂有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	楊甯			
★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	珮綺			
★ i Party				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Yvonne			
Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$1,575	9 堂	Yvonne			
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊) NEW				09:00-10:00	\$200	\$1,015	7 堂	小愛			
電流拳擊 (需自備瑜珈墊)				09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	愛紗			
ZUMBA®(需自備瑜珈墊)	五	5/6-6/24 (6/3 停課)	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,015	7 堂	愛紗			
格鬥燃脂				10:10-11:10	\$200	\$1,015	7 堂	羽欣			
ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$875	7 堂	Coka			
燃脂肌力有氧 NEW				18:50-19:50	\$200	\$1,015	7 堂	蚊子			
綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$1,015	7 堂	Claire			
Strong Nation™				19:50-20:50	\$250	\$1,260	7 堂				
★ ZUMBA®				20:00-21:00	\$200	\$1,015	7 堂	珮綺			
★ i Party				六	5/7-6/25	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	Yvonne
成人瘦身有氧							09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	瑋瑋
★ 活力有氧	10:10-11:10	\$200	\$1,200				8 堂	Betty			
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)	10:10-11:10	\$250	\$1,400				8 堂	Yvonne			
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)	11:30-12:30	\$250	\$1,400				8 堂	Mark			
★ ZUMBA®	11:20-12:20	\$200	\$1,200				8 堂	Betty			
★ ZUMBA®	13:00-14:00	\$200	\$1,200				8 堂	Kathy			
★ ZUMBA®	19:40-20:40	\$200	\$1,200				8 堂	珮綺			
★ ZUMBA®	09:00-10:00	\$200	\$1,200				8 堂	Kathy			
★ 拳擊有氧	日	5/8-6/26	8 人 開班	09:00-10:00	\$250	\$1,400	8 堂	WEN			
★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	Kathy			
雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$1,200	8 堂	梅子			
ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,200	8 堂	婷婷			
瘦身有氧				17:20-18:20	\$200	\$1,200	8 堂	FaFa			

有氧系列 AEROBIC

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課

開班：8 人 (25 人滿班)

YOGA

★ 為熱門課程時段請即早報名

課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
★ 伸展瑜珈	一	5/2-6/27	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	周永茜
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Zoe
燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Code
墊上核心 (滿班 15 人)				18:30-19:30	\$250	\$1,620	9 堂	Sophia
舒緩瑜珈 (滿班 15 人)				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Sophia
流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Code
體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,620	9 堂	Code
彼拉提斯				20:50-21:50	\$250	\$1,620	9 堂	曾琦媚
晨間瑜珈				07:00-08:00	\$200	\$1,170	9 堂	YuYu
★ 哈達瑜珈				二	5/3-6/28	8 人 開班	09:00-10:00	\$200
★ 瑜珈 Yoga	10:10-11:10	\$200	\$1,125				9 堂	Cici
★ 墊上皮拉提斯	10:10-11:10	\$200	\$1,125				9 堂	林奕伶
活力動瑜珈	11:20-12:20	\$200	\$1,125				9 堂	林奕伶
★ 塑身哈達瑜珈	18:10-19:10	\$200	\$1,305				9 堂	廖心語 -Rita
瑜珈 Yoga	18:40-19:40	\$200	\$1,305				9 堂	Nina
★ 流動瑜珈	19:20-20:20	\$250	\$1,620				9 堂	廖心語 -Rita
哈達瑜珈	19:50-20:50	\$250	\$1,620				9 堂	Nina
彼拉提斯 (滿班 15 人) NEW	20:40-21:40	\$250	\$1,620				9 堂	瑋瑋
陰陽瑜珈	21:00-22:00	\$200	\$1,305				9 堂	Nina
雕塑瑜珈愛滾筒	三	5/4-6/29	8 人 開班	10:10-11:10	\$250	\$1,350	9 堂	愛紗
動物流肌力 NEW				10:00-11:00	\$250	\$1,575	9 堂	Mark
瑜珈 YOGA				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Benny
全方位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Benny
舒緩瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	Benny
陰陽瑜珈 (滿班 15 人)				21:00-22:00	\$200	\$1,440	9 堂	phoebe
★ 流動瑜珈	四	5/5-6/30	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	周永茜
伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	小 C
全方位美體伸展				19:30-20:30	\$250	\$1,620	9 堂	楊甯
★ 彼拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	小 C
★ 伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	小 C
伸展雕塑瑜珈	五	5/6-6/24 (6/3 停課)	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$875	7 堂	林羿靈
彼拉提斯 NEW				13:20-14:20	\$200	\$910	7 堂	phoebe
輕活力瑜珈				14:30-15:30	\$200	\$875	7 堂	Zoe
★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	Cici
★ 正位瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7 堂	Cici
★ 瑜珈 Yoga				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7 堂	Cici
彼拉提斯 (滿班 15 人) NEW				19:50-20:50	\$200	\$1,260	7 堂	Jolene
舒緩伸展瑜珈 (滿班 15 人) NEW				21:00-22:00	\$200	\$1,260	7 堂	Jolene
★ 核心瑜珈	六	5/7-6/25	8 人 開班	09:10-10:10	\$200	\$1,200	8 堂	Janis
流暢瑜珈				10:20-11:20	\$200	\$1,200	8 堂	Janis
舒緩瑜珈				11:30-12:30	\$200	\$1,200	8 堂	Janis
★ 伸展瑜珈				14:50-15:50	\$200	\$1,200	8 堂	曉梅
塑身彼拉提斯				16:00-17:00	\$200	\$1,200	8 堂	曉梅
★ 正位療癒瑜珈				09:30-10:30	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
★ 舒壓瑜珈	日	5/8-6/26	8 人 開班	10:40-11:40	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
陰陽瑜珈 NEW				12:00-13:00	\$200	\$1,200	8 堂	洪長英
瑜珈 Yoga				16:15-17:15	\$200	\$1,200	8 堂	憶瑄

★ 3/26(六)-4/8(五): 原班續報 9 折。

★ 4/9(六)-4/30(六): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍省專區)

※ 舊生為 (110 年 11 月至 111 年 4 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

TRX 系列 核心肌力訓練

TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								
適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：6 人 (12 人滿班)								
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 團體班	一	5/2-6/27	6 人 開班	19:50-20:50	\$375	\$2,925	9 堂	黑糖
				★ 21:00-22:00			9 堂	
	二	5/3-6/28		★ 20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,925	9 堂	阿君
				18:30-19:30		\$2,925	9 堂	BEN
	三	5/4-6/29		19:40-20:40		\$2,925	9 堂	
				★ 09:10-10:10		\$2,925	9 堂	政邦
	四	5/5-6/30		★ 10:30-11:30		\$2,925	9 堂	ROCK
				19:00-20:00		\$2,925	9 堂	政邦
				20:00-21:00		\$2,925	9 堂	
				21:00-22:00		\$2,925	9 堂	
	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		★ 19:40-20:40		\$2,275	7 堂	AK
				20:50-21:50		\$2,275	7 堂	
日	5/8-6/26	14:10-15:10	\$2,600	8 堂	黑糖			

TRX 懸吊式 系列 核心肌力訓練								
適合：16 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：3 人 (4 人滿班)								
課程名稱	星期	日期	人數	上課時間	單堂原價 / 人	期別費用 / 人	時數 / 堂	教練
TRX 一對四 精緻班	一	5/2-6/27	3 人 開班	18:30-19:30	\$500	\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 19:40-20:40			9 堂	
				★ 20:50-21:50			9 堂	
	二	5/3-6/28		09:00-10:00		\$3,825	9 堂	阿君
				★ 10:10-11:10		\$3,825	9 堂	
				18:30-19:30		\$3,825	9 堂	不點
				19:40-20:40		\$3,825	9 堂	
				★ 20:50-21:50		\$3,825	9 堂	芷萱
				三		5/4-6/29	09:00-10:00 NEW	\$3,825
	10:10-11:10	\$3,825					9 堂	
	★ 11:00-12:00	\$3,825					9 堂	爾寧
	★ 18:40-19:40	\$3,825					9 堂	Wush
	19:50-20:50	\$3,825					9 堂	Wush
	21:00-22:00	\$3,825					9 堂	
	四	5/5-6/30		09:00-10:00 NEW		\$3,825	9 堂	小偉誠
				19:00-20:00 (初階訓練)		\$3,825	9 堂	
				★ 20:00-21:00 (蜜臀養成)		\$3,825	9 堂	
	★ 21:00-22:00 (肌力循環)	\$3,825		9 堂				
	五	5/6-6/24 (6/3 停課)		18:50-19:50 NEW		\$2,975	7 堂	小偉誠
				19:55-20:55 NEW		\$2,975	7 堂	
				21:00-22:00 NEW		\$2,975	7 堂	
	六	5/7-6/25		★ 17:00-18:00		\$3,400	8 堂	芷萱
				18:10-19:10		\$3,400	8 堂	
	日	5/8-6/26		09:00-10:00 NEW		\$3,400	8 堂	爾寧
10:10-11:10 NEW			\$3,400	8 堂				
13:00-14:00			\$3,400	8 堂	黑糖			
11:10-12:10			\$3,400	8 堂	小偉誠			



我推!

舊帶新 拼現金

新舊學員同享百元折扣，推越多省越多

舊生資格：原班續報繳費完成（未退費）

新生資格：六個月內未在板運報名（舊生報新課不屬新生範圍）

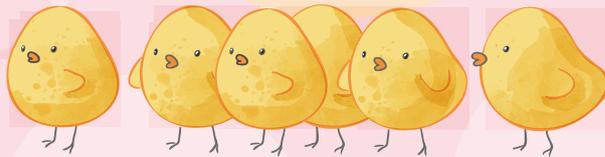
活動辦法：

· 新生報名時請提供①舊生姓名②舊生登記電話③舊生報名課程，到客服櫃檯繳費完成後贈送（百元折扣券）兩張，新舊生各一張（可自行分配使用）。

※新生報名一門送2張；報名二門送4張。新舊生不限報名同一門課程，須臨櫃辦理，**網路報名不適用本優惠活動**。

· 持（百元折扣券）報名111-4期課程（含單堂體驗課程），除原有折扣之外可直接折抵現金，每張折抵課費100元，認券不認人，最高折抵至課費0元，不得倒扣、折現或兌換等值商品及服務。

※折扣券**僅限報名111-4期課程**，不含家教班、幼兒體操、暑期營隊課程、門票、場租、停車費等，亦不得與其他活動優惠併用。



課程資訊