



113年1-2月課程優惠

- 舊生為112年7月至112年12月上課之學員
- 優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍漲專區

12/2(六)-12/8(五)

舊生原班續報
網路、現場 **9** 折

12/9(六)-12/31(日) 現場報名

舊生 **9** 折 新生 **95** 折

12/9(六) 起至開課前一日

網路報名 **95** 折

113年第二期起 課程費用

即將調漲

運動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、參加團體課程，學員如因個人因素請假，無法另行補課、退費。因受傷、疾病(需出示醫師診斷證明書)及公司出差等不可抗力因素，出示相關證明可辦理單堂退費，不扣違約金。逢颱風、地震、豪雨等天災，均依照行政院人事行政局或新北市政府宣佈是否停課，本中心不另行通知，補課方式依本中心決議後另行公告。
- 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 STRENGTH 體能 AND 體能 CONDITIONING ROOM

報名請至三樓體適能櫃台或電洽

02-22588886
轉 206

- ★113-1期團體課程 **12/2舊生報名**，**12/9開放新生報名**。
- ★本期肌力體能課能課程，**黃底時段課程85折**。
- ★上述優惠期限至開課前，開課後以期別優惠價計費。
- ★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。
- ★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)每堂上課當日開放報名。



核心肌力訓練

透過人體自然動作進行訓練，並使用漸進式超負荷的課表逐漸強化身體核心素質，進而增強運動表現以應付日常生活的功能。

課程代碼	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
FPV31400	三	1/3-2/21 2/14停課	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$1,750 特價\$1,488	7	昱維

健齡肌力體能

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。

課程代碼	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
FO11400	—	1/8-2/26	5人 開班	14:00-15:00	\$300	-\$1,750 特價\$1,488	7	語麗
FO11500		1/1、2/12停課		15:00-16:00				
FO31500	三	1/3-2/21		15:00-16:00		\$1,750	7	昱維
FO31600		2/14停課		16:00-17:00		-\$1,750 特價\$1,488	7	昱維
FO41400	四	1/4-2/29 2/8停課		14:00-15:00		\$2,000	8	語麗

女神曲線燃脂

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。

課程代碼	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
FGC60800	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17停課	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$1,500	5	婷婷
FGC60900				09:00-10:00				婷婷
FGC70900	日	1/7-2/25 2/11 停課		09:00-10:00		\$1,750	7	婷婷
FGC71000				10:00-11:00				婷婷

· 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。



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

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

http://www.bqsports.com.tw

肌力 STRENGTH 體能 AND 體能 CONDITIONING ROOM

報名請至三樓體適能櫃台或電洽

02-22588886
轉 206

- ★112-6期團體課程 **12/2舊生報名**，**12/9開放新生報名**。
- ★本期肌力體能課能課程，**黃底時段課程85折**。
- ★上述優惠期限至開課前，開課後以期別優惠價計費。
- ★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。
- ★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)每堂上課當日開放報名。

活力環狀燃脂

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，鍛鍊全身肌肉，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。

課程代碼	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
FCR11000	—	1/8-2/26 1/1、2/12 停課	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$1,750	7	智順
FCR11100				11:00-12:00				偉誠
FCR11210				12:10-13:10				偉誠
FCR11740				17:40-18:40				丁丁
FCR11840				18:40-19:40				智順
FCR11950				19:50-20:50				Alex
FCR12100				21:00-22:00				Alex
FCR20800	二	1/2-2/27 2/13停課		08:00-09:00		\$2,000	8	資綺
FCR21000				10:00-11:00				Alex
FCR21100				11:00-12:00				智順
FCR21740				17:40-18:40				Alex
FCR21840				18:40-19:40				Alex
FCR21950				19:50-20:50				智順
FCR22100				21:00-22:00				智順
FCR31010	三	1/3-2/21 2/14停課		10:10-11:10		\$1,750	7	偉誠
FCR31110				11:10-12:10				偉誠
FCR31740				17:40-18:40				Alex
FCR31840				18:40-19:40				Alex
FCR31950				19:50-20:50				阿全
FCR32100				21:00-22:00				阿全

· 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。



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

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

http://www.bqsports.com.tw

肌力 體能

STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

報名請至三樓體適能櫃台或電洽

02-22588886
轉 206

★113-1期團體課程 112/12/2舊生報名，12/9開放新生報名。

★本期肌力體能課程，黃底時段課程85折。

★上述優惠期限至開課前，開課後以期別優惠價計費。

★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。

★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)每堂上課當日開放報名。

活力環狀燃脂

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。

課程代碼	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
FCR40900	四	1/4-2/29 2/8 停課	5人 開班	09:00-10:00	\$300	-\$2,000 特價\$1,700	85折 8	Alex
FCR41200				\$2,000		志鋁		
FCR41740						智順		
FCR41840						智順		
FCR41950						偉誠		
FCR42100						偉誠		
FCR50800	五	1/5-2/23 2/9 停課		08:00-09:00		\$1,750	7	志鋁
FCR50900				婷婷				
FCR51000				智順				
FCR51840				智順				
FCR51950				偉誠				
FCR61110	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		11:10-12:10		\$1,500	85折 5	明桂
FCR61210				-\$1,250 特價\$1,063		明桂		
FCR61500				\$1,500		溫水		
FCR61600				-\$1,250 特價\$1,063		溫水		
FCR70800	日	1/7-2/25 2/11 停課		08:00-09:00		\$1,750	7	婷婷
FCR70850				偉誠(*武B)				
FCR71100				婷婷				
FCR71600				丁丁				

• 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。



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

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

http://www.bqsports.com.tw

肌力 STRENGTH 體能 AND 體能 CONDITIONING ROOM

報名請至三樓體適能櫃台或電洽

02-22588886
轉 206

- 體適能家教班舊生 95 折。
- 團體包班平日 06:00-09:00 開班 9 折優惠。
- 團體包班契約書簽訂人為發票之學員代表，如更換學員須整班退費重新報名繳費。
- 體適能家教班和團體包班報名請審閱契約，第一堂開課日為簽約日，應於契約期限內完成課程。
- 學員第一次上課前，請提供一張感應式磁卡至櫃台設定點名卡，每次上課前親至體適能中心櫃台完成上課報到程序（悠遊卡、一卡通、iCash 或家中門禁卡等皆可）。
- 課程購買後，須於一個月內開課。

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。

體適能家教班

- 上課日期：星期一至日，開課後三個月內完成課程
- 上課時間：需配合現場時段與教練預約

課程代碼	人數	單堂原價/人	期別費用/人	時數/堂	備註
FK1	1對1	\$1,500	\$12,000	10hr	送免費Inbody 兩次
FK51			\$7,000	5hr	
FKE1			\$1,500	1hr	
FK2	1對2	\$900	\$7,000	10hr	每人送免費Inbody 兩次
FK52			\$4,200	5hr	
FKE2			\$900	1hr	

團體課自組班

- 上課日期：星期一至日，開課後三個月內完成課程
- 上課時間：需配合現場時段與教練預約

課程代碼	人數	單堂原價/堂	期別費用/班	時數/堂	備註
FGCR	最多 七人	\$1,925/堂	\$19,250/班	10hr	每人送免費Inbody 一次

INBODY 檢測

費用：\$200/次 檢測地點：三樓體適能櫃台現場（不需預約）

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。

· 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。



新北市板橋國民運動中心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

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

http://www.bqsports.com.tw

泳池課程

課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽02-22588886轉 205

1. 凡報名上期泳池課程之舊生享續報**9折**優惠 / 家教一對一及精緻自組班享續報**95折**優惠
2. 團體課網路報名享**9折**優惠(以上優惠不得併入其他課程)
3. 尖峰時段(平日18-21、假日09-12、13-17)學員眾多,預約課程請儘量避開尖峰時間,以免影響課程進行。
4. 私人教練之學員須自行湊班,恕無法單獨指定女教練,每位學員須一同上課,缺席視為自動放棄上課權利。課程進行中不可單獨退費,若要更換學員需整班退費重新報名繳費。
5. 學員第一次上課前請自行提供一張感應式磁卡至櫃檯設定點名卡,每次上課前親至泳池櫃台完成上課報到程序(悠遊卡、一卡通、ICASH或家中門禁卡皆可)。
6. 最後一堂上課起30日內續報享優惠折扣,超過30日報名繳費無優惠;上課報到未帶晶片卡3次以上,取消下期續報優惠。
7. 未滿12歲之兒童須由一名家長免費陪伴進場(不可使用場館設施)。
8. 課程購買後,須於一個月內開課。

私人教練

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
游泳家教班 ★須滿4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	\$12,000	10hr
			1對2		\$750	\$7,000	
			1對3		\$600	\$5,400	
			1對4		\$500	\$4,250	
精緻自組班 ★須滿7足歲			7人 滿班		\$2,450/班	\$21,000/班	

團體課

課程代碼	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
SA61000-1.2	成人精緻小班 ★12足歲以上	六	1/6-2/24	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$750	3
SA61500-1.2			1/13、1/27、2/3 2/10、2/17 停課		15:00-16:00			
SA71000-1.2		日	1/7-2/25		10:00-11:00		\$1,250	5
SA71500-1.2			1/28、2/04、 2/11 停課		15:00-16:00			
SA241900-01		二、四	1/2-1/25		19:00-20:00		\$2,000	8
SA241900-02			2/15-2/29		19:00-20:00		\$1,250	5
SA351900-01		三、五	1/3-1/26		19:00-20:00		\$2,000	8
SA351900-02			2/16-2/23		19:00-20:00		\$750	3
SW131900-01	女性專班 ★優質女教練 ★12足歲以上	一、三	1/03-1/24	19:00-20:00	\$375	\$1,750	7	
SW132000-01			2/19-2/26			20:00-21:00	\$750	3
SW131900-02						19:00-20:00		
SW132000-02						20:00-21:00		
SW241900-01		二、四	1/2-1/25	19:00-20:00		\$2,000	8	
SW242000-01			2/15-2/29			20:00-21:00	\$1,250	5
SW241900-02						19:00-20:00		
SW242000-02						20:00-21:00		



- 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歲之兒童須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或退費。
- 本中心團體課程皆為一週兩天，為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。

泳池團體課程

課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽02-22588886轉 205

課程代碼	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		
SB60900-1.2	幼兒系列 4-7足歲 (3~5人)	六	1/6-2/24 1/13、1/27、 2/3、2/10、 2/17 停課	3人 開班	09:00-10:00	\$600	\$1,200	3		
SB61000-1.2					10:00-11:00					
SB61100-1.2					11:00-12:00					
SB61500-1.2					15:00-16:00					
SB61600-1.2					16:00-17:00					
SB70900-1.2		日	1/7-2/25 1/28、2/4、 2/11 停課		09:00-10:00		\$2,000	5		
SB71000-1.2					10:00-11:00					
SB71100-1.2					11:00-12:00					
SB71500-1.2					15:00-16:00					
SB71600-1.2					16:00-17:00					
SB241700-01		二、四	1/2-1/25		17:00-18:00		\$3,200	8		
SB241800-01					18:00-19:00					
SB241900-01			19:00-20:00							
SB241700-02			2/15-2/29		17:00-18:00				\$2,000	5
SB211800-02					18:00-19:00					
SB241900-02		三、五	1/3-1/26		19:00-20:00		\$3,200	8		
SB351700-01					17:00-18:00					
SB351800-01					18:00-19:00					
SB351900-01			19:00-20:00							
SB351700-02			2/16-2/23		17:00-18:00				\$1,200	3
SB351800-02	18:00-19:00									
SB351900-02	19:00-20:00									

課程代碼	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
SC60900-1.2	兒童系列 7-12足歲 (6~9人)	六	1/6-2/24 1/13、1/27、 2/3、2/10、 2/17 停課	6人 開班	09:00-10:00	\$375	\$750	3
SC61000-1.2					10:00-11:00			
SC61400-1.2					14:00-15:00			
SC61500-1.2					15:00-16:00			
SC70900-1.2		日	1/7-2/25 1/28、2/4、 2/11 停課		09:00-10:00		\$1,250	5
SC71000-1.2					10:00-11:00			
SC71400-1.2					14:00-15:00			
SC71500-1.2					15:00-16:00			
SC31700-1.2		三	1/3-2/21 1/31、2/7、 2/14 停課		17:00-18:00		\$1,250	5
SC31900-1.2					19:00-20:00			
SC51700-1.2		五	1/5-2/23 2/2、2/9 停課		17:00-18:00		\$1,500	6
SC51900-1.2					19:00-20:00			

課程代碼	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
SOW241900-11	水中有氧	二、四	1/2-1/25	8人 開班	19:00-19:50	\$285	\$1,760	8
SOW241900-12	*需15歲以上		2/20-2/29		19:00-19:50		\$880	4

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-15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9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

課程代碼	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
BAA61400	幼兒籃球	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	6人 開班	14:00-15:00 (20人滿班)	\$300 (1小時)	\$1,000	5	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。

籃球

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
籃球家教班		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。 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。
				1對2		\$700	\$6,500		
				1對3		\$550	\$5,000		
				1對4		\$450	\$4,250		
課程代碼	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
BA61200	兒童籃球 團體班	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	10人 開班	12:00-14:00 (30人滿班)	\$400 (2小時)	\$1,800	5	學習籃球基礎與技巧、培養團隊精神、 溝通能力、提高抗壓性
BA61500					15:00-17:00 (30人滿班)		\$1,800	5	
BA61700	籃球精緻班 (進階)	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	6人 開班	17:00-19:00 (15人滿班)	\$600 (2小時)	\$2,400	5	小班制教學，提升每位學員的籃球技巧， 除基礎觀念外，已更深入的方式提升 學員實力。 ※建議需有基礎能力再報名

羽球

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	
羽球家教班		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			
課程代碼	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	
BBC61200	羽球兒童 團體班	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	8人 開班	12:00-14:00	\$400 (2小時)	\$1,800	5	掌握正確的運動技術、 樹立自信心	
BBC61600					16:00-18:00					
BBC61800					18:00-20:00					
BBC71200		日	1/7-2/25 2/11 停課		12:00-14:00		\$2,520	7		
BBC71600					16:00-18:00					
BB22000	羽球成人 團體班	二	1/2-2/27 2/13 停課		20:00-22:00		\$2,880	8	基本動作的學習與練習， 可打好進階技巧的學習基礎， 最重要的是「不易受傷」	
BB32000		三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		20:00-22:00		\$2,520	7		
BB41800		四	1/4-2/29 2/8 停課		18:00-20:00		\$2,880	8		
BB61400		六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		14:00-16:00		\$1,800	5		
BB61800					18:00-20:00					
BB71400		日	1/7-2/25 2/11 停課		14:00-16:00		\$2,520	7		
BB71800					18:00-20:00					

WELCOME TO THE 球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-15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9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。 ★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		
課程代碼	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
BC60900	兒童桌球 團體班	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	5人 開班	09:00-10:30	\$350 (1.5小時)	\$1,350	5	提升反應、靈敏度、協調力和 操作思維能力
BC61030					10:30-12:00				
BC61330					13:30-15:00				
BC61500					15:00-16:30				
BC61630					16:30-18:00				
BC71400		日	1/7-2/25 2/11 停課	5人 開班	14:00-15:30	\$350 (1.5小時)	\$1,890	7	
BC71530	15:30-17:00								

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				
課程代碼	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		
BE11800	壁球成人 團體班	一	1/8-2/26 2/12 停課	4人 開班	18:00-19:00	\$350 (1小時)	\$2,100	7	打壁球可以集中注意力，從而增加 手部及眼球運動，幫助人體提升 協調能力及控制能力，亦能提高 運動的準確性和敏捷力。		
BE11900					19:00-20:00						
BE12000					20:00-21:00						
BE12100					21:00-22:00						
BE21900		二	1/2-2/27 2/13 停課		19:00-20:30	\$525 (1.5小時)	\$3,600	8			
BE22030					20:30-22:00						
BE41900		四	1/4-2/29 2/8 停課		19:00-20:00	\$350 (1小時)	\$2,400	8			
BE42000					20:00-21:00						
BE51900		五	1/5-2/23 2/9 停課		19:00-20:00		\$2,100	7			
BE52000					20:00-21:00						
BE52100					21:00-22:00						
BE71000		日	1/7-2/25 2/11 停課		10:00-11:00		\$2,100	7			
BE71100					11:00-12:00						
BEC31300	壁球兒童 團體班	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		5人 開班		13:00-14:00	\$2,100		7	
BEC31400							14:00-15:00				
BEC61100		六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課				14:00-15:00	\$1,500		5	

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★

泳 池

課程代碼	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
SA241500-01	成人團體班	二、四	01/02-01/25	9人 開班	15:00-16:00	\$120	\$960	8
SA242000-01					20:00-21:00			
SA241500-02			02/15-02/29		15:00-16:00		\$600	5
SA242000-02					20:00-21:00			
SA352000-01		三、五	01/03-01/26		20:00-21:00		\$960	8
SA352000-02			02/16-02/23		20:00-21:00		\$360	3
SO151500-01	樂活游泳班 *滿55歲以上	一、五	01/05-01/26		15:00-16:00		\$840	7
SO151500-02			02/16-02/26		15:00-16:00		\$480	4

球 類

課程代碼	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
21400	桌球樂齡專班 (55歲以上)	二	1/2-2/27 2/13 停課	7人 開班	14:00-15:00	120 (1小時)	\$960	8
21500					15:00-16:00			
31400	羽球樂齡專班 (55歲以上)	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		14:00-16:00	240 (2小時)	\$1,680	7

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★

有氧系列

適合：50歲以上，請自備水壺、毛巾及換穿乾淨鞋底運動鞋上課 開/滿班人數：8人/25人

課程代碼	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
CB41540	銀髮族有氧	四	1/4-2/29 2/8 停課	8人 開班	15:40-16:40	\$120	\$960	8	FaFa

瑜珈系列

適合：13歲以上，請自備水壺、毛巾及瑜珈墊上課 開/滿班人數：8人/25人

課程代碼	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
CC51210	基礎瑜珈	五	1/5-2/23 2/9 停課	8人 開班	12:10-13:10	\$120	\$840	7	phoebe

飛輪系列

適合：13歲以上，請自備水壺及毛巾 開/滿班人數：8人/40人

課程代碼	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
CD11400	減肥輕鬆雕塑飛輪	一	1/8-2/26 2/12 停課	8人 開班	14:00-14:50	\$120	\$840	7	K
CD30900	★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		09:00-09:50	\$120	\$840	7	BOBO
CD31000	輕鬆塑身飛輪				10:00-10:50	\$120	\$840	7	
CD40800	晨間燃脂飛輪	四	1/4-2/29 2/8 停課		08:00-08:50	\$120	\$960	8	BOBO
CD41215	簡單減肥雕塑飛輪				12:15-13:05	\$120	\$960	8	K
CD50900	★ 燃脂雕塑飛輪	五	1/5-2/23 2/9 停課		09:00-09:50	\$120	\$840	7	Canon

■ 12/2(六)-12/8(五)：網路原班續報9折；12/9(六)起至開課前一日線上報名課程皆享95折優惠

■ 12/2(六)-12/8(五)：舊生原班續報9折；12/9(六)-12/31(日)：舊生9折、新生95折

・舊生為112年7月至112年12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、凍漲專區

★ 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
- ◆ 招生年齡：3足歲-6足歲兒童(15人滿班)

課程代碼	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
CL31940	★	幼兒流行舞	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課	6人 開班	19:40-20:40	\$250	\$1,750	7	白雪
CL41900	NEW	幼兒流行舞	四	1/4-2/29 2/8 停課		19:00-20:00	\$250	\$2,000	8	豬豬
CL61300	★	幼兒流行舞	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		13:00-14:00	\$250	\$1,250	5	007
CL61400	★	幼兒芭蕾				14:00-15:00	\$250	\$1,250	5	Arya
CL61000	★	幼兒芭蕾	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	8人 開班	10:00-11:00	\$250	\$1,000	5	瑄瑄

兒童系列

CHILD

- ◆ 兒童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
- ◆ 招生年齡：7足歲-13足歲兒童(15人滿班)

課程代碼	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
CJ61010	NEW 兒童武術(搏擊)	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	6人 開班	10:10-11:10	\$300	\$1,250	5	阿豪
CJ61510	★ 兒童芭蕾				15:10-16:10	\$300	\$1,250	5	Arya
CJ61610	★ 兒童韓風MV(初階)				16:10-17:10	\$250	\$1,250	5	芳芳
CJ61500	★ 兒童韓風MV			8人 開班	15:00-16:00	\$250	\$1,000	5	

漾媽咪系列

YOUNG MOMMY

- ◆ 請自備水壺、毛巾、瑜珈墊
- ◆ 適合對象：懷孕12週以上(12人滿班)

課程代碼	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
CG420401	孕婦瑜珈	四	1/4-1/25	6人 開班	20:40-21:40	\$300	\$1,000	4	楊甯
CG420402			2/1-2/29 2/8 停課		20:40-21:40	\$300	\$1,000	4	
CG519001	孕婦瑜珈	五	1/5-1/26		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	Sophia
CG519002			2/2-2/23 2/9 停課		19:00-20:00	\$300	\$750	3	

TRX懸吊系列 - 核心肌力訓練

- ◆適合對象：16歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋
- ◆開/滿班人數：6人/12人

課程代碼	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
TRXB11950	TRX團體班	一	1/8-2/26 2/12 停課	6人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$2,275	7	黑糖
TRXB12100					★ 21:00-22:00			7	
TRXB20900		二	1/2-2/27 2/13 停課		09:00-10:00 8人滿班		\$2,600	8	阿君
TRXB21010					★ 10:10-11:10 8人滿班		\$2,600	8	
TRXB21920					★ 19:20-20:20 8人滿班		\$2,600	8	
TRXB22030					★ 20:30-21:30 8人滿班		\$2,600	8	
TRXB31830		三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		★ 18:30-19:30		\$2,275	7	BEN
TRXB31940					★ 19:40-20:40 8人滿班		\$2,275	7	
TRXB32050					20:50-21:50 8人滿班		\$2,275	7	
TRXB40910		四	1/4-2/29 2/8 停課		★ 09:10-10:10		\$2,600	8	政邦
TRXB41020					NEW 10:20-11:20		\$2,600	8	
TRXB41900					★ 19:00-20:00		\$2,600	8	政邦
TRXB42000					★ 20:00-21:00		\$2,600	8	
TRXB42100					★ 21:00-22:00 進階		\$2,600	8	
TRXB51940		五	1/5-2/23 2/9 停課		★ 19:40-20:40		\$2,275	7	A K
TRXB52050					★ 20:50-21:50		\$2,275	7	
TRXB71410		日	1/7-2/25 2/11 停課		★ 14:10-15:10		\$2,275	7	黑糖

TRX懸吊系列 - 核心肌力訓練

- ◆適合對象：16歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾
- ◆開/滿班人數：3人/4人

課程代碼	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
TRX11840	TRX精製班	一	1/8-2/26 2/12 停課	3人 開班	★ 18:40-19:40	\$500	\$2,975	7	芷萱
TRX11945					★ 19:45-20:45		\$2,975	7	
TRX12050					★ 20:50-21:50		\$2,975	7	
TRX21840		二	1/2-2/27 2/13 停課		★ 18:40-19:40		\$3,400	8	芷萱
TRX21945					★ 19:45-20:45		\$3,400	8	
TRX22050					★ 20:50-21:50		\$3,400	8	
TRX31010		三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		★ 10:10-11:10		\$2,975	7	嘉璇
TRX31000					★ 10:00-11:00		\$2,975	7	Wush
TRX31840					★ 18:40-19:40		\$2,975	7	爾寧
TRX31950					★ 19:50-20:50		\$2,975	7	
TRX32100					21:00-22:00		\$2,975	7	
TRX41900		四	1/4-2/29 2/8 停課		★ 19:00-20:00 (初階訓練)		\$3,400	8	溫水
TRX42000					★ 20:00-21:00 (蜜桃養成)		\$3,400	8	
TRX42100					★ 21:00-22:00 (肌力循環)		\$3,400	8	
TRX60900		六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		★ 09:00-10:00		\$2,125	5	黑糖
TRX61010					★ 10:10-11:10		\$2,125	5	芷萱
TRX61700					★ 17:00-18:00		\$2,125	5	
TRX70900		日	1/7-2/25 2/11 停課		★ 09:00-10:00		\$2,975	7	爾寧
TRX71010					10:10-11:10		\$2,975	7	
TRX71300					★ 13:00-14:00		\$2,975	7	黑糖

防身系列 MARTIAL ARTS

- ◆請自備水壺及毛巾
- ◆適合對象：13歲以上
- ◆開/滿班人數：6人/15人

課程代碼	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
CF12000	 拳擊	一	1/8-2/26 2/12 停課	6人 開班	20:00-21:00	\$300	\$2,100	7	SEA
CF21930	 自由搏擊 (中階)	二	1/9-2/27 1/23、1/30、 2/6、2/13 停課		19:30-20:30	\$300	\$1,200	4	小鐵
CF41930	 自由搏擊 (初階)	四	1/11-2/29 1/25、2/1、 2/8 停課		19:30-20:30	\$300	\$1,500	5	小鐵
CF61000	 拳擊	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		10:00-11:00	\$300	\$1,500	5	明桂
CF61320	 合氣道 (中階)		1/20-2/24 2/10、2/17 停課		13:20-14:20	\$300	\$1,000	4	王水賢
CF61430	 合氣道 (初階)		14:30-15:30		\$300	\$1,200	4		

舞蹈系列 DANCE

- ◆適合對象：13歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋
- ◆滿班人數：25人

課程代碼	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
CE11020	埃風肚皮舞	一	1/8-2/26 2/12 停課	8人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,575	7	鄭卓英
CE31830	韓風熱力MV舞蹈	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		18:30-19:30	\$200	\$1,050	7	白雪
CE32050	 流行MV舞蹈				20:50-21:50	\$200	\$1,120	7	Ellie
CE41930	 埃風肚皮舞	四	1/4-2/29 2/8 停課		19:30-21:00	\$300	\$1,800	8	鄭卓英
CE42040	 韓風MV舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,200	8	Ellie
CE52015	HipHop	五	1/5-2/23 2/9 停課		20:15-21:45	\$300	\$1,575	7	FaFa
CE52100	 日韓流行舞蹈				21:00-22:00	\$200	\$1,120	7	蘇鈺晴 -阿喵
CE22050	中國舞	二	1/2-2/27 2/13 停課	6人 開班	20:50-21:50	\$200	\$1,600	8	Arya
CE31430	日本舞 (需著棉襪、15人滿班)	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		14:30-16:00	\$300	\$2,100	7	彭春霞
CE41010	Swing搖擺爵士舞	四	1/4-2/29 2/8 停課		10:10-11:10	\$200	\$1,600	8	克里斯

飛輪系列 SPINNING

- ◆請自備水壺及毛巾
- ◆適合對象：13歲以上
- ◆開/滿班人數：8人/40人

課程代碼	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
CD11830	★ 飛輪有氧	一	1/8-2/26 2/12 停課	8人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,015	7	張耀仁
CD11930	★ 快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7	
CD12030	★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,015	7	
CD20900	節奏入門飛輪	二	1/2-2/27 2/13 停課		09:00-09:50	\$200	\$1,040	8	BOBO
CD21000	燃脂雕塑飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,040	8	
CD21840	簡單燃脂飛輪				18:40-19:30	\$200	\$1,160	8	Eric
CD21940	NEW 活力塑身飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,440	8	
CD22040	★ 輕鬆享瘦飛輪	20:40-21:30	\$200		\$1,160	8			
CD31840	★ 飆汗飛輪	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		18:40-19:30	\$200	\$1,015	7	Mego
CD31940	★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,260	7	
CD32040	減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,015	7	
CD41830	★ 節奏飛輪	四	1/4-2/29 2/8 停課		18:30-19:20	\$200	\$1,160	8	加欣
CD41930	★ 節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,440	8	
CD42030	★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,160	8	
CD51830	NEW 享瘦燃脂入門飛輪	五	1/5-2/23 2/9 停課		18:30-19:20	\$200	\$1,015	7	BOBO
CD51930	間歇飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7	
CD52030	★ 減肥入門飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,015	7	
CD60800	★ 活力燃脂飛輪	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		08:00-08:50	\$200	\$750	5	Canon
CD60900	快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$750	5	
CD61000	活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$750	5	
CD71000	智能飛輪	日	1/7-2/25 2/11 停課		10:00-10:50	\$200	\$1,050	7	Jackey
CD71100	智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,050	7	
CD71710	簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,050	7	Canon
CD71810	活力燃脂飛輪				18:10-19:00	\$200	\$1,050	7	
CD71910	飛輪有氧				19:10-20:00	\$200	\$1,050	7	

魔鬼瘦身班

- ◆適合對象：13歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋
- ◆開/滿班人數：8人/25人

課程碼	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
CB1409001	魔鬼瘦身班 (一、四) 需自備瑜珈墊	一四	1/4-1/29	8人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,440	8	羽欣
CB1409002		一四	2/1-2/29 2/8、2/12 停課		09:00-10:00	\$300	\$1,260	7	羽欣
CB6710001	魔鬼瘦身班 (六、日) 需自備瑜珈墊	六	1/6-1/28 1/13 停課		10:00-11:00	\$300	\$1,260	7	羽欣
		日			18:30-19:30				佳贏
CB6710002		六	2/3-2/25 2/10、2/11、 2/17 停課		10:00-11:00	\$300	\$900	5	羽欣
		日			18:30-19:30				佳贏

有氧系列

AEROBIC

- ◆適合對象：13歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋
- ◆開/滿班人數：8人/25人

課程碼	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
CBZ10900	★ ZUMBA®	一	1/8-2/26 2/12 停課	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,015	7	珮綺
CB11010	Hi Low燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,015	7	羽欣
CBZ11330	★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$945	7	Nita
CBC11940	★ 爆汗燃脂派對有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	蕾蕾
CB11940	★ 燃脂雕塑有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	謝伊淳
CBZ11940	★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	Ruby
CB12050	減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7	謝伊淳
CBK12050	NEW 拳擊有氧				20:50-21:50	\$250	\$1,260	7	發發
CBZ20900	ZUMBA®	二	1/2-2/27 2/13 停課		09:00-10:00	\$200	\$1,080	8	搖
CBS21010	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				10:10-11:10	\$250	\$1,400	8	小郭
CBZ21830	★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,200	8	蚊子
CBZ21920	ZUMBA®				19:20-20:20	\$250	\$1,440	8	曉梅
CB21940	★ 拳擊有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	蚊子
CB22030	★ 燃脂肌力有氧				20:30-21:30	\$200	\$1,160	8	楊甯
CBZ30900	★ ZUMBA®	三	1/3-2/21 2/14、2/28 停課		09:00-10:00	\$200	\$945	7	搖
CB31010	拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,225	7	恰恰
CB31400	★ 燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$945	7	Cathy 凱其
CBE31720	NEW iENERGY燃脂肌力 _需自備瑜珈墊				17:20-18:20	\$200	\$1,155	7	小乖
CB31720	全方位肌力有氧 _需自備瑜珈墊				17:20-18:20	\$200	\$1,015	7	小郭
CBS31830	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				18:30-19:30	\$200	\$1,260	7	小郭
CBK31940	★ 格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	羽欣
CBZ32050	★ ZUMBA®				20:50-21:50	\$200	\$1,015	7	若若

有氧系列

AEROBIC

- ◆適合對象：13歲以上
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋
- ◆開/滿班人數：8人/25人

課程碼	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
CBZ40900	ZUMBA®	四	1/4-2/29 2/8 停課	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,080	8	蚊子
CBK40900	★ 拳擊有氧				09:00-10:00	\$250	\$1,320	8	Doris
CB41010	★ 韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,080	8	
CBA41010	NEW 徒手肌力有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,400	8	Ming
CB41120	Animal Flow (動物流)				11:20-12:20	\$200	\$1,200	8	Doris
CB41820	★ 燃脂肌力有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,160	8	楊甯
CBZ41830	★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,200	8	珮綺
CB41940	★ i Party				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	Yvonne
CBS42050	★ Strong Nation™				20:50-21:50	\$250	\$1,440	8	
CBC50900	享瘦三合一_需自備瑜珈墊	五	1/5-2/23 2/9 停課		09:00-10:00	\$200	\$980	7	愛紗
CBZ50900	★ ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$945	7	珮綺
CBZ51010	NEW ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$980	7	Kathy
CBZ51330	ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$945	7	如如
CBZ51840	ZUMBA®				18:40-19:40	\$200	\$1,015	7	蚊子
CB51840	綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$1,015	7	Claire
CBS51950	★ Strong Nation™				19:50-20:50	\$250	\$1,260	7	
CBZ51950	★ ZUMBA®				19:50-20:50	\$250	\$1,015	7	珮綺
CB60900	NEW 全方位肌力訓練	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課		09:00-10:00	\$250	\$900	5	小郭
CBA60900	★ 成人瘦身有氧				09:00-10:00	\$200	\$750	5	瑋瑋
CBI61010	★ iParty				10:10-11:10	\$200	\$750	5	Yvonne
CB61010	★ ZUMBA®+肌力				10:10-11:10	\$200	\$750	5	Betty
CBZ61120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$750	5	
CB61130	肌力雕塑間歇 (20人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$900	5	Mark
CBZ61300	★ ZUMBA®				13:00-14:00	\$200	\$750	5	Kathy
CB61510	NEW 有氧舞蹈				15:10-16:10	\$200	\$825	5	Winny
CB70900	★ 拳擊有氧	日	1/7-2/25 2/11 停課		09:00-10:00	\$250	\$1,260	7	WEN
CBZ70900	★ ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,050	7	Kathy
CBZ71010	★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,050	7	
CBK71010	★ 拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,260	7	WEN
CBZ71120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,050	7	婷婷
CB71600	NEW 流行舞蹈有氧				16:00-17:00	\$200	\$1,155	7	豬豬

瑜珈系列

YOGA

- ◆適合對象：13歲以上
- ◆請自備水壺、毛巾、瑜珈墊
- ◆開/滿班人數：8人/25人

課程代碼	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
CC10900	★ 伸展瑜珈	一	1/8-2/26 2/12 停課	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$875	7	周永茜
CC11010	核心瑜珈 (初階)				10:10-11:10	\$200	\$910	7	珮綺
CC11330	★ 舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$875	7	Zoe
CC11830	★ 燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7	Code
CCY11930	★ 舒緩瑜珈 (滿班15人)				19:30-20:30	\$250	\$1,260	7	Sophia
CC11940	★ 流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	Code
CC12050	NEW 皮拉提斯 (初階)				20:50-21:50	\$200	\$1,120	7	
CC12040	NEW 核心流暢瑜珈				20:40-21:40	\$200	\$1,155	7	珮綺
CC20900	★ 哈達瑜珈	二	1/2-2/27 2/13 停課		09:00-10:00	\$200	\$1,000	8	Cici
CCY21010	★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8	
CC21010	★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8	林奕伶
CC21120	★ 活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,000	8	
CC21215	伸展瑜珈				12:15-13:15	\$200	\$1,040	8	林羿霆
CC21400	NEW 脈輪瑜珈				14:00-15:00	\$200	\$1,120	8	Zoe
CC21810	★ 塑身哈達瑜珈				18:10-19:10	\$200	\$1,160	8	廖心語- Rita
CCY21840	療癒瑜珈				18:40-19:40	\$200	\$1,160	8	Maggie
CC21920	★ 流動瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$1,440	8	廖心語- Rita
CC21950	★ 伸展瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,440	8	Maggie
CC22040	★ 皮拉提斯 (滿班15人)				20:40-21:40	\$250	\$1,440	8	瑋瑋
CC22100	陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,160	8	Maggie
CCP30900	雕塑瑜珈愛滾筒	三	1/3-2/21 2/14、28 停 課		09:00-10:00	\$250	\$1,050	7	愛紗
CCP31010	雕塑瑜珈愛滾筒				10:10-11:10	\$250	\$1,050	7	
CC31830	NEW 和緩瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,155	7	Benny
CC31940	串連流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	
CC32050	舒緩伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,015	7	phoebe	
CC32100	陰陽瑜珈 (滿班15人)			21:00-22:00	\$200	\$1,120	7		
CC40900	★ 流動瑜珈	四	1/4-2/29 2/8 停課	09:00-10:00	\$200	\$1,000	8	周永茜	
CC41010	★ 伸展瑜珈			10:10-11:10	\$200	\$1,000	8		
CC41830	哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,160	8	YuYu	
CCY41930	★ 溫和瑜珈			19:30-20:30	\$250	\$1,440	8	楊甯	
CC41940	★ 皮拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	小C	
CC42050	★ 伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,160	8		
CC51010	★ 塑身伸展瑜珈	五	1/5-2/23 2/9 停課	10:10~11:10	\$200	\$910	7	林羿霆	
CCP51010	雕塑瑜珈			10:10-11:10	\$250	\$1,050	7	愛紗	
CC51400	輕活力瑜珈			14:00-15:00	\$200	\$875	7	Zoe	
CC51830	★ 哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,015	7	Cici	
CC51940	★ 伸展瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	Cici	
CCP52010	NEW 瑜珈提斯 (滿班15人)			20:10-21:10	\$250	\$1,155	7	Sophia	
CCY52050	★ 瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,015	7	Cici	
CC60910	★ 核心瑜珈	六	1/6-2/24 1/13、2/10、 2/17 停課	09:10-10:10	\$200	\$750	5	Janis	
CC61020	流暢瑜珈 (進階)			10:20-11:20	\$200	\$750	5		
CC61130	舒緩瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$750	5		
CC61450	伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$750	5	曉梅	
CC61600	塑身皮拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$750	5		
CC70930	★ 正位療癒瑜珈	日	1/7-2/25 2/11 停課	09:30-10:30	\$200	\$1,050	7	洪長英	
CC71040	★ 舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$1,050	7		
CC71010	★ 皮拉提斯 (滿班15人)			10:10-11:10	\$200	\$1,050	7	梅子	
CCY71615	瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$1,050	7	憶瑄	

| 流動新境界 |

Find your flow

空中瑜珈

舒活療癒、強化肌群、塑身美肌

適合對象：16 歲以上，請自備水壺及毛巾
開/滿班人數：6人 / 10人

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

課程代碼	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
AY110001	空中瑜珈	一	1/8-1/29	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$1,600	4	林奕伶
AY111151					11:15-12:15			4	林奕伶
AY210001		二	1/2-1/30		★ 10:00-11:00 (需有基礎)		\$2,000	5	抱抱
AY211101					★ 11:10-12:10			5	抱抱
AY218151					18:15-19:15		\$2,000	5	洪長英
AY219301					★ 19:30-20:30		\$2,000	5	Coraline
AY221001					★ 21:00-22:00		\$2,000	5	洪長英
AY319501					★ 19:50-20:50		\$2,000	5	洪長英
AY321001		三	1/3-1/31		★ 21:00-22:00		\$2,000	5	洪長英
AY710101					★ 10:10-11:10		\$1,600	4	依涵
AY711201		日	1/7-1/28		★ 11:20-12:20 (進階)		\$1,600	4	依涵
AY118301					★ 18:30-19:30		\$1,600	4	Maggie
AY615451	空中療癒	六	1/8-1/29 1/6-1/27 1/13 停課		★ 15:45-16:45		\$1,200	3	Maggie

課程代碼	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
AY110002	空中瑜珈	—	2/5-2/26 2/12 停課	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$1,200	3	林奕伶
AY111152					11:15-12:15			3	林奕伶
AY210002		— —	2/6-2/27 2/13 停課		★ 10:00-11:00 (需有基礎)		\$1,200	3	抱抱
AY211102					★ 11:10-12:10			3	抱抱
AY218152					18:15-19:15		\$1,200	3	洪長英
AY219302					★ 19:30-20:30		\$1,200	3	Coraline
AY221002					★ 21:00-22:00		\$1,200	3	洪長英
AY319502					三		2/7-2/21 2/14、2/28 停課	★ 19:50-20:50	\$800
AY321002		★ 21:00-22:00	\$800					2	洪長英
AY710102		日	2/4-2/25 2/11 停課		★ 10:10-11:10		\$1,200	3	依涵
AY711202					★ 11:20-12:20 (進階)		\$1,200	3	依涵
AY118302					空中療癒		—	2/5-2/26 2/12 停課	★ 18:30-19:30
AY615452	六	2/3-2/24 2/10、2/17 停課	★ 15:45-16:45				\$800	2	Maggie

注意事項

- 上課請勿配戴耳環/戒指/手環等，避免勾到吊床。
- 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；若想進行空中瑜珈，記得先諮詢醫師，確保健康！。
- 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。
- 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。