



## 113年11-12月課程優惠

- 舊生為113年5月至113年10月上課之學員
- 優惠折扣不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍漲專區

10/1(二)-10/11(五)

舊生原班續報  
網路、現場 **9** 折

10/12(六)-10/31(四) 現場報名

舊生 **9** 折 新生 **95** 折

10/12(六) 起至開課前一日

網路報名 **95** 折

### 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。

FCRBX141820

肌力

燃脂

計畫

課程日期

上課時間

上課教室

指導教練

11/4

18:20

1F 體能教室

阿全一 / 千千四

一

四

12/26

19:20

每週2次活力環狀燃脂課程

贈送2次 Inbody 檢測

\$4,131

每週一、四上課 共17堂 | 原價 \$4,590

★2次Inbody需於11-12月期課內完成測量

★報名方式：線上報名或親至3F體適能

★第四堂後插班限領一次Inbody

★課程資訊請洽2258-8886#207

★5人開班



# 肌力體能

STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

★體適能家教班舊生95折。

★體適能家教班報名請審閱契約，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。

★本中心保留所有優惠最終修改及解釋權；如有任何疑問請洽 2258-8886#206 體適能中心

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45天內完成課程
- 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	上課期限
FK51	1對1	\$1,500	\$7,000	5hr	送免費Inbody 兩次	45天內
FKE1			\$1,500	1hr	送免費Inbody 一次	
FK52	1對2	\$900	\$4,200	5hr	每人送免費Inbody 兩次	
FKE2			\$900	1hr	每人送免費Inbody 一次	

• 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。



型號：230



增肌減脂好幫手



## INBODY身體組成分析儀

讓INBODY身體組成檢測帶您了解自己的身體數據，除了過去傳統身高、體重等公式測量，也能立即獲知基礎代謝率、體脂肪、肌肉量等更貼近實際身體狀態。對於目標規劃者，可針對數據做調整、細部運動及飲食規劃，都能讓健身事半功倍唷！  
檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。

檢測費用

200元/次

檢測提醒

- ◆至3F體適能中心櫃台付費後進行測量。
- ◆檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細紙本分析說明。
- ★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。

課程資訊及報名請至三樓體適能櫃台或電洽02-22588886 轉 206

# 肌力體能

STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★113-6期團體課程 **10/1 舊生報名**，**10/12 開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程85折**。
- ★肌力體能課程上課教室：三樓肌力體能教室、\*三樓武術B教室、▲一樓體能教室。
- ★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。
- ★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。如有任何疑問請洽 2258-8886#206 體適能中心



## 骨盆核心力量訓練

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	11/6~12/25	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,160	8	昱維
FPV41100	四	11/7~12/26		11:00-12:00	\$300	\$2,160	8	

## 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	一	11/4~12/30	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,430	9	語麗
FO11500				15:00-16:00				
FOB21600	二	11/5~12/31		16:00-17:00		\$2,430	9	明桂
FO31500	三	11/6~12/25		15:00-16:00		\$2,160	8	昱維
FO31600				16:00-17:00				
FO41400	四	11/7~12/26		14:00-15:00		\$2,160	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	11/2~12/28	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,430	9	婷婷
FGC60900				09:00-10:00				
FGC70900	日	11/3-12/29		09:00-10:00		\$2,430	9	
FGC71000				10:00-11:00				

· 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

- ★113-6期團體課程 **10/1舊生報名**，**10/12開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程85折**。
- ★肌力體能課程上課教室：三樓肌力體能教室、\*三樓武術B教室、▲一樓體能教室。
- ★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。
- ★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。如有任何疑問請洽 2258-8886#206 體適能中心

## 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
FCR11000	一	11/4~12/30	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,430	9	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				阿全
FCRB12000				20:00-21:00				Alex
FCR12100				21:00-22:00				阿全
FCR20800				二				11/5~12/31
FCR21000	10:00-11:00	Alex						
FCR21100	11:00-12:00	智順						
FCR21740	17:40-18:40	Alex						
FCRB21820	18:20-19:20	阿全 (▲1F體能教室)						
FCR21840	18:40-19:40	Alex						
FCR21950	19:50-20:50	智順						
FCR22100	21:00-22:00	智順						
FCR31010	三	11/6~12/25	5人 開班		10:10-11:10	\$300	\$2,160	
FCR31110				11:10-12:10	偉誠			
FCR31740				17:40-18:40	Alex			
FCRB31830				18:30-19:30	帛諭 (▲1F體能教室)			
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。

課程資訊及報名請至三樓體適能櫃台或電洽02-22588886 轉 206

# 肌力體能

STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★113-6期團體課程 **10/1 舊生報名**，**10/12 開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程85折**。
- ★肌力體能課程上課教室：三樓肌力體能教室、\*三樓武術B教室、▲一樓體能教室。
- ★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。
- ★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。如有任何疑問請洽 2258-8886#206 體適能中心

## 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
FCR41000	四	11/7~12/26	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,160	8	Alex
FCR41200				志鋨				
FCR41740				智順				
FCR41840				智順				
FCR41950				偉誠				
FCR42100				偉誠				
FCR50800	五	11/1~12/27	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,430	9	阿全
FCR50900				婷婷				
FCR51000				智順				
FCR51840				智順				
FCR51950				偉誠				
FCR61110	六	11/2~12/28	5人 開班	11:10-12:10	\$300	\$2,430	9	明桂
FCR61210				明桂				
FCR61400				溫水				
FCR61500				溫水				
FCR61600				溫水				
FCR70800	日	11/3~12/29	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,430	9	婷婷
FCR70850				偉誠 (*3F武術B)				
FCR71100				婷婷				
FCR71500				帛諭				

\* 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。

課程資訊及報名請至三樓體適能櫃台或電洽02-22588886 轉 206

# 泳池課程

SWIMMING



1. 凡報名上期泳池課程之舊生享續報9折優惠 / 續報家教一對一享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. 家教班及包班課程購買後,須於一個月內開課,於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。
6. 家教班及包班請假需全體順延乙次。
7. 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)。
8. 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。
9. 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)。
10. 本中心保留所有優惠最終修改及解釋權;如有任何疑問請洽 2258-8886#205 游泳池

## 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	\$6,000	5hr
			1對2		\$750	\$3,700	
			1對3		\$600	\$2,850	
			1對4		\$500	\$2,250	

## 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		
SA61000-11.12	成人精緻小班 ★12足歲以上	六	11/2-12/28	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$2,250	9		
SA61500-11.12					15:00-16:00					
SA71000-11.12		日	11/3-12/29		10:00-11:00		\$2,250	9		
SA71500-11.12					15:00-16:00					
SA241900-11		二、四	11/5-11/28		19:00-20:00		\$2,000	8		
SA241900-12					12/3-12/31				19:00-20:00	\$2,250
SA351900-11		三、五	11/1-11/29		19:00-20:00		\$2,250	9		
SA351900-12					12/4-12/27				19:00-20:00	\$2,000
SW131900-11		女性專班 ★優質女教練 ★12足歲以上	一、三		11/4-11/27		19:00-20:00	\$375	\$2,000	
SW132000-11							20:00-21:00			
SW131900-12	19:00-20:00									
SW132000-12	20:00-21:00			\$2,250		9				
SW241900-11	二、四		11/5-11/28		19:00-20:00		\$2,000		8	
SW242000-11				20:00-21:00						
SW241900-12		12/3-12/31		19:00-20:00	\$2,250	9				
SW242000-12	20:00-21:00									

# 泳池團體課程

SWIMMING

1. 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。
2. 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
3. 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)。
4. 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。
5. 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。
6. 本中心保留所有優惠最終修改及解釋權；如有任何疑問請洽 2258-8886#205 游泳池

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
SB60900-11.12	幼兒系列 ★4-7足歲 (3~5人)	六	11/2-12/28	3人 開班	09:00-10:00	\$600	\$3,780	9
SB61000-11.12					10:00-11:00			
SB61100-11.12					11:00-12:00			
SB61500-11.12					15:00-16:00			
SB61600-11.12					16:00-17:00			
SB70900-11.12		日	11/3-12/29		09:00-10:00		\$3,780	9
SB71000-11.12					10:00-11:00			
SB71100-11.12					11:00-12:00			
SB71500-11.12					15:00-16:00			
SB71600-11.12					16:00-17:00			
SB241700-11		二、四	11/5-11/28		17:00-18:00		\$3,360	8
SB241800-11					18:00-19:00			
SB241900-11					19:00-20:00			
SB241700-12					17:00-18:00			
SB211800-12					18:00-19:00			
SB241900-12		三、五	12/3-12/31		19:00-20:00		\$3,780	9
SB351700-11					17:00-18:00			
SB351800-11					18:00-19:00			
SB351900-11					19:00-20:00			
SB351700-12					17:00-18:00			
SB351800-12	三、五	11/1-11/29	18:00-19:00	\$3,780	9			
SB351900-11			19:00-20:00					
SB351700-12	三、五	12/4-12/27	17:00-18:00	\$3,360	8			
SB351800-12			18:00-19:00					
SB351900-12			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
SC60900-11.12	兒童系列 ★7-12足歲 (6~9人)	六	11/2-12/28	6人 開班	09:00-10:00	\$375	\$2,520	9
SC61000-11.12					10:00-11:00			
SC61400-11.12					14:00-15:00			
SC61500-11.12					15:00-16:00			
SC70900-11.12		日	11/3-12/29		09:00-10:00		\$2,520	9
SC71000-11.12					10:00-11:00			
SC71400-11.12					14:00-15:00			
SC31700-11.12		三	11/6-12/25		17:00-18:00		\$2,240	8
SC31900-11.12					19:00-20:00			
SC51700-11.12		五	11/1-12/27		17:00-18:00		\$2,520	9
SC51900-11.12					19:00-20:00			

課程資訊請至一樓游泳池櫃台或電洽02-22588886 轉 205

# 球館課程

BALL

## 課程招生年齡

幼兒:3-7歲 / 兒童:7-15歲 / 成人:16歲以上

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

## 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	11/2-12/28	6人 開班	14:00-15:00 (20人滿班)	\$300 (1小時)	\$1,890	9	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 BASKETBALL

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	\$6,000	5hr	★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	\$3,500		
			1對3		\$550	\$2,500		
			1對4		\$450	\$2,250		

  

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	籃球 兒童團體班	六	11/2-12/28	10人 開班	12:00-14:00 (30人滿班)	\$450 (2小時)	\$3,690	9	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)		\$3,690	9	
BA61700	籃球精緻班 (進階)	六	11/2-12/28	6人 開班	17:00-19:00 (20人滿班)	\$550 (2小時)	\$4,500	9	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 BADMINTON

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	\$6,500	5hr	★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	\$3,500		
			1對3		\$550	\$2,750		
			1對4		\$450	\$2,250		

  

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
BBCA61200	羽球兒童專班	六	11/2-12/28	8人 開班	12:00-14:00	\$450 (2小時)	\$3,600	9	掌握正確的運動技術、 樹立自信心
BBA41800	羽球成人專班	四	11/7-12/26		18:00-20:00		\$3,200	8	
BBA61400		六	11/2-12/28		14:00-16:00		\$3,600	9	

  

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	11/2-12/28	8人 開班	12:00-14:00	\$450 (2小時)	\$3,600	9	掌握正確的運動技術、 樹立自信心	
BBC61600					16:00-18:00					
BBC71200		日	11/3-12/29		12:00-14:00		\$3,600	9		
BBC71600					16:00-18:00					
BB22000	羽球 成人團體班	二	11/5-12/31	20:00-22:00	\$450 (2小時)	\$3,600	9	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』		
BB32000		三	11/6-12/25	20:00-22:00					\$3,200	8
BB41800		四	11/7-12/26	18:00-20:00						
BB61400		六	11/2-12/28	14:00-16:00					\$3,600	9
BB61800				18:00-20:00						
BB71400				日						
BB71800		18:00-20:00	\$3,600						9	

# 球館課程

BALL

## 桌球

TABLE TENNIS

### 課程招生年齡

幼兒:3-7歲 / 兒童:7-15歲 / 成人:16歲以上

★凡報名上期球類課程之舊生，享續報9折優惠

★家教續報一對一95折優惠

★網路報名享9折優惠(以上優惠不得併入其他課程)

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	\$5,500	5hr	★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	\$3,250			
			1對3		\$550	\$2,500			
			1對4		\$450	\$2,125			
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	11/2-12/28	6人開班 8人滿班	09:00-10:30	\$350 (1.5小時)	\$2,700	9	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	11/3-12/29	14:00-15:30	\$2,700	9			
BC71530			15:30~17:00						

## 壁球

SQUASH

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	\$6,500	5hr	★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	\$3,500							
			1對3		\$550	\$2,750							
			1對4		\$450	\$2,250							
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				
BEC31700	壁球兒童團體班	三	11/6-12/25	5人開班	16:00-17:00	\$350 (1小時)	\$2,800	8	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。				
BEC31800					18:00-19:00								
BEC51800					18:00-19:00					\$3,150	9		
BEC61100	六	11/2-12/28	14:00-15:00	\$3,150	9								
BE11800	壁球成人團體班	一	11/4-12/30	4人開 5人滿	18:00-19:00	\$350 (1小時)	\$3,150	9					
BE11900					19:00-20:00								
BE12000					20:00-21:00								
BE12100					21:00-22:00								
BE21800					二					11/5-12/31	18:00-19:00	\$3,150	9
BE21900											19:00-20:00		
BE22030	20:00-21:00												
BE31200	三	11/6-12/25	4人開 5人滿	12:00-13:00	\$350 (1小時)	\$2,800	8						
BE31300				13:00-14:00									
BE31400				14:00-15:00									
BE31900				19:00-20:00									
BE32000				20:00-21:00									
BE41900				四				11/7-12/26		19:00-20:00	\$2,800	8	
BE42000	20:00-21:00												
BE51900	19:00-20:00												
BE52000	五	11/1-12/27	20:00-21:00	\$3,150	9								
BE52100			21:00-22:00										
BE71000	日	11/3-12/29	10:00-11:00	\$3,150	9								
BE71100			11:00-12:00										

# 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
SA241500-11	成人團體班	二、四	11/5-11/28	9人 開班	15:00-16:00	\$120	\$960	8
SA242000-11					20:00-21:00			
SA241500-12			12/3-12/31		15:00-16:00		\$1,080	9
SA242000-12					20:00-21:00			
SA352000-11		三、五	11/1-11/29		20:00-21:00		\$1,080	9
SA352000-12			12/4-12/27		20:00-21:00		\$960	8
SO151500-11	樂活游泳班 *滿55歲以上	一、五	11/1-11/29	15:00-16:00	\$1,080	9		
SO151500-12			12/2-12/30	15:00-16:00	\$1,080	9		

## 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
BC21400	桌球樂齡專班 *滿55歲以上	二	11/5-12/31	7人 開班	14:00-15:00	120 (1小時)	\$1,080	9
BC21500					15:00-16:00			
BB31400	羽球樂齡專班 *滿55歲以上	三	11/6-12/25		14:00-16:00	240 (2小時)	\$1,920	8

# 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	教室
CB41540	★ 銀髮族有氧	四	11/7-12/26	8人 開班	15:40-16:40	\$120	\$960	8	FaFa	2F韻律A

## 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	教室
CC51210	★ 基礎瑜珈	五	11/1-12/27	8人 開班	12:10-13:10	\$120	\$1,080	9	phoebe	3F武術A

## 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	教室
CD11400	減肥輕鬆雕塑飛輪	一	11/4-12/30	8人 開班	14:00-14:50	\$120	\$1,080	9	K	4F 飛輪教室
CD30900	★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	11/6-12/25		09:00-09:50	\$120	\$960	8	BOBO	
CD31000	輕鬆塑身飛輪				10:00-10:50	\$120	\$960	8	BOBO	
CD40800	晨間燃脂飛輪	四	11/7-12/26		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	11/1-12/27		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	Canon	

# 課務課程

- 10/1(二)-10/11(五)：網路原班續報9折；10/12(六)起至開課前一日線上報名課程皆享9.5折優惠
- 10/1(二)-10/11(五)：舊生原班續報9折；10/12(六)-10/31(四)：舊生9折、新生9.5折
- 舊生為113年5月至113年10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

- ◆ 招生年齡：3足歲-6足歲兒童(15人滿班)
- ◆ 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

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	教室
CL31940	幼兒流行舞	三	11/6-12/25	6人 開班	19:40-20:40	\$250	\$2,000	8	白雪	1F武術C
CL41830	★ 幼兒流行舞(4-8歲)	四	11/7-12/26		18:30-19:30	\$250	\$2,000	8	白雪	1F武術C
CL61000	★ 幼兒芭蕾	六	11/2-12/28		10:00-11:00	\$250	\$2,250	9	巧巧	2F韻律C
CL61300	★ 幼兒流行舞				13:00-14:00	\$250	\$2,250	9	007	2F韻律B
CL71300	NEW 幼兒流行舞	日	11/3-12/29		13:00-14:00	\$250	\$2,250	9	007	2F韻律B

## 兒童系列

CHILD

- ◆ 招生年齡：7足歲-12歲兒童(15人滿班)
- ◆ 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

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	教室
CJ61500	★ 兒童韓風MV (需有基礎)	六	11/2-12/28	6人 開班	15:00-16:00	\$250	\$2,250	9	芳芳	2F 韻律B
CJ61610	★ 兒童韓風MV				16:10-17:10	\$250	\$2,250	9		
CJ71700	NEW 兒童舞蹈	日	11/3-12/29		17:00-18:00	\$250	\$2,250	9	Fia	

## 漾媽咪系列

YOUNG MOMMY

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

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	教室
CG420401	孕婦瑜珈	四	11/7-11/28	6人 開班	20:40-21:40	\$300	\$1,000	4	楊甯	1F 武術C
CG420402			12/5-12/26		20:40-21:40	\$300	\$1,000	4		
CG519001	★ 孕婦瑜珈	五	11/1-11/29		19:00-20:00	\$300	\$1,250	5	Sophia	
CG519002			12/6-12/27		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4		

# 課務課程

## TRX懸吊系列 團體班

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

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	教室
TRXB11950	TRX團體班	一	11/4-12/30	6人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$3,060	9	黑糖	3F武術B
TRXB12100					★ 21:00-22:00			9		
TRXB21010		二	11/5-12/31		★ 10:10-11:10 8人滿班		\$3,060	9	阿君	2F韻律C
TRXB21920					★ 19:20-20:20 8人滿班		\$3,060	9		
TRXB22030					★ 20:30-21:30 8人滿班		\$3,060	9		
TRXB31830					三		11/6-12/25	★ 18:30-19:30		
TRXB31940		★ 19:40-20:40 8人滿班	\$2,720					8	2F韻律C	
TRXB32050		★ 20:50-21:50 8人滿班	\$2,720					8		
TRXB40910		四	11/7-12/26		★ 09:10-10:10		\$2,720	8	政邦	3F武術B
TRXB41020					10:20-11:20		\$2,720	8		
TRXB41900					★ 19:00-20:00		\$2,720	8	政邦	3F武術B
TRXB42000					★ 20:00-21:00		\$2,720	8		
TRXB42100					21:00-22:00 進階		\$2,720	8		
TRXB51940					五		11/1-12/27	★ 19:40-20:40		
TRXB52050		★ 20:50-21:50	\$3,060					9		
TRXB71410		日	11/3-12/29					★ 14:10-15:10	\$3,060	9

## TRX懸吊系列 精緻班

- ◆適合對象：16歲以上
- ◆開/滿班人數：3人/4人
- ◆請自備水壺及毛巾、乾淨鞋底運動鞋

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	教室
TRX11840	TRX精緻班	一	11/4-12/30	3人 開班	★ 18:40-19:40	\$500	\$3,825	9	芷萱	2F 社區教室
TRX11945					★ 19:45-20:45			9		
TRX12050					★ 20:50-21:50			9		
TRX20900		二	11/5-12/31		★ 09:00-10:00		\$3,825	9	阿君	2F韻律C
TRX21840					★ 18:40-19:40		\$3,825	9	芷萱	2F 社區教室
TRX21945					★ 19:45-20:45		\$3,825	9		
TRX22050		★ 20:50-21:50	\$3,825		9					
TRX31010		三	11/6-12/25		★ 10:10-11:10		\$3,400	8	嘉璇	2F韻律C
TRX31000					★ 10:00-11:00		\$3,400	8	Wush	3F武術B
TRX31840					★ 18:40-19:40		\$3,400	8	爾寧	2F 社區教室
TRX31950					★ 19:50-20:50		\$3,400	8		
TRX32100					★ 21:00-22:00		\$3,400	8		
TRX42000		四	11/7-12/26		★ 20:00-21:00		\$3,400	8	AK	2F 社區教室
TRX42100					★ 21:00-22:00		\$3,400	8		
TRX51840		五	11/1-12/27		★ 18:40-19:40		\$3,825	9	婷婷	2F社區教室
TRX60900		六	11/2-12/28		★ 09:00-10:00		\$3,825	9	黑糖	3F武術B
TRX61010					★ 10:10-11:10		\$3,825	9		
TRX61700					★ 17:00-18:00		\$3,825	9		
TRX70900		日	11/3-12/29		★ 09:00-10:00		\$3,825	9	爾寧	2F 社區教室
TRX71010					★ 10:10-11:10		\$3,825	9		
TRX71300	★ 13:00-14:00			\$3,825	9	黑糖	3F武術B			

## 課務課程

# 防身系列

## MARTIAL ARTS

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

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	教室
CF21930	自由搏擊(中階) (10人滿班)	二	11/5-12/31	6人 開班	19:30-20:30	\$300	\$2,700	9	小鐵	1F 體操教室
CF40900	泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	四	11/7-12/26		09:00-10:00	\$300	\$2,400	8	大熊	1F 體操教室
CF41930	自由搏擊(初階) (10人滿班)				19:30-20:30	\$300	\$2,400	8	小鐵	
CF61000	拳擊	六	11/2-12/28		10:00-11:00	\$300	\$2,700	9	明桂	1F 體操教室
CF61330	★ 合氣道(中階)		11/2-12/28		13:30-14:30	\$300	\$2,100	7	王水賢	3F武術B
CF61440	★ 合氣道(初階)		11/16 11/30 停		14:40-15:40	\$300	\$2,100	7		
CF71500	泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)		日		11/17-12/29	15:00-16:00	\$300	\$2,100		

# 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	教室
CE31830	★ 韓風熱力MV舞蹈	三	11/6-12/25	8人 開班	18:30-19:30	\$200	\$1,280	8	白雪	2F韻律B
CE32050	★ 流行MV舞蹈				20:50-21:50	\$200	\$1,280	8	Ellie	2F韻律B
CE41920	埃風肚皮舞	四	11/7-12/26		19:20-20:50	\$300	\$1,920	8	鄭卓英	2F韻律C
CE42040	★ 韓風MV舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,280	8	Ellie	2F韻律A
CE52015	HipHop	五	11/1-12/27		20:15-21:45	\$300	\$2,160	9	FaFa	2F韻律C
CE31400	日本舞 (需著棉襪、15人滿班)	三	11/6-12/25		14:00-15:30	\$300	\$2,400	8	彭春霞	2F韻律B
CE41010	★ Swing搖擺爵士舞 (15人滿班)	四	11/7-12/26		10:10-11:40	\$300	\$2,400	8	克里斯	2F韻律B

# 課務課程

## 飛輪系列

SPINNING

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

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	教室
CD11830	飛輪有氧	一	11/4-12/30	8人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,485	9	張耀仁	4F 飛輪教室
CD11930	快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9		
CD12030	★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,485	9		
CD20800	節奏飛輪	二	11/5-12/31		08:00-08:50	\$200	\$1,260	9	BOBO	
CD20900	節奏入門飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,260	9		
CD21000	燃脂雕塑飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,260	9		
CD21840	簡單燃脂飛輪				18:40-19:30	\$200	\$1,485	9		
CD21940	活力塑身飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,620	9		
CD22040	★ 輕鬆享瘦飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,485	9	Eric	
CD31840	飄汗飛輪	三	11/6-12/25		18:40-19:30	\$200	\$1,320	8	鐵妹	
CD31940	★ 燃脂雕塑飛輪			19:40-20:30	\$300	\$1,440	8			
CD32040	入門飛輪			20:40-21:30	\$200	\$1,320	8			
CD41830	★ 節奏飛輪	四	11/7-12/26	18:30-19:20	\$200	\$1,320	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	\$1,320	8			
CD51000	活力飛輪	五	11/1-12/27	10:00-10:50	\$200	\$1,260	9	Canon		
CD51830	享瘦燃脂入門飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,485	9	BOBO		
CD51930	間歇飛輪			19:30-20:20	\$300	\$1,620	9			
CD52030	★ 減肥入門飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,485	9			
CD60800	★ 活力燃脂飛輪	六	11/2-12/28	08:00-08:50	\$200	\$1,485	9	Canon		
CD60900	快樂雕塑飛輪			09:00-09:50	\$200	\$1,485	9			
CD61000	活力飛輪			10:00-10:50	\$200	\$1,485	9			
CD61400	輕鬆減肥飛輪			14:00-14:50	\$200	\$1,485	9		K	
CD71000	智能飛輪	日	11/3-12/29	10:00-10:50	\$200	\$1,485	9	Jackey		
CD71100	智能飛輪			11:00-11:50	\$200	\$1,485	9			
CD71710	★ 簡單燃脂飛輪			17:10-18:00	\$200	\$1,485	9	Canon		
CD71810	活力燃脂飛輪			18:10-19:00	\$200	\$1,485	9			
CD71910	飛輪有氧			19:10-20:00	\$200	\$1,485	9			

# 課務課程

# 有氧系列

## AEROBIC

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

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	教室
CBZ10900	ZUMBA®	一	11/4-12/30	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	Kate	2F韻律A
CB11010	活力燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,305	9	羽欣	2F韻律A
CBZ11330	★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,260	9	Nita	2F韻律A
CBZ11830	★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,485	9	珮綺	2F韻律A
CBC11940	★ 爆汗燃脂派對有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	蕾蕾	2F韻律B
CB11940	★ 燃脂雕塑有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	謝伊淳	2F韻律C
CBZ11940	★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	Ruby	2F韻律A
CB12050	★ 減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,485	9	謝伊淳	2F韻律A
CBZ20900	★ ZUMBA®	二	11/5-12/31	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	搖	2F韻律A
CBS21010	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				10:10-11:10	\$250	\$1,575	9	小郭	2F韻律A
CB21410	★ 肌力核心訓練 (15人滿班)				14:10-15:10	\$250	\$1,575	9	語麗	1樓體操
CBZ21835	★ ZUMBA®				18:35-19:35	\$200	\$1,485	9	蚊子	2F韻律A
CBZ21920	★ ZUMBA®				19:20-20:20	\$250	\$1,620	9	曉梅	2F韻律B
CB21940	★ 拳擊有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	蚊子	2F韻律A
CB22030	★ 燃脂肌力有氧				20:30-21:30	\$200	\$1,485	9	楊甯	2F韻律B
CB22050	NEW 流行舞蹈有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,485	9	小玉	2F韻律A
CBZ30900	★ ZUMBA®	三	11/6-12/25	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,120	8	搖	2F韻律A
CB31010	拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,400	8	恰恰	2F韻律A
CB31400	★ 燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$1,120	8	Cathy-凱其	2F韻律A
CB31720	全方位肌力有氧 _需自備瑜珈墊				17:20-18:20	\$200	\$1,320	8	小郭	2F韻律A
CBS31830	★ Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				18:30-19:30	\$200	\$1,440	8		
CB31940	心肺燃脂肌力 _需自備瑜珈墊				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	Vivian	2F韻律B
CBK31940	★ 格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	羽欣	2F韻律A
CBZ32050	★ ZUMBA®				20:50-21:50	\$200	\$1,320	8	若若	2F韻律A
CBZ40900	NEW ZUMBA®	四	11/7-12/26	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,120	8	Kathy	2F韻律B
CBK40900	★ 拳擊有氧				09:00-10:00	\$250	\$1,400	8	Doris王	2F韻律A
CB41010	★ 韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,120	8		
CB41120	NEW Animal Flow (動物流)				11:20-12:20	\$200	\$1,200	8	楊甯	2F韻律A
CB41820	★ 燃脂肌力有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,320	8		
CBZ41830	★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$1,320	8	蚊子	2F韻律B
CB41940	★ i Party				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	Yvonne	2F韻律B
CBS42050	★ Strong Nation™				20:50-21:50	\$250	\$1,440	8		

## 課務課程

# 有氧系列

AEROBIC

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

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	教室
CBC50900	享瘦三合一 _需自備瑜珈墊	五	11/1-12/27	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	愛紗	2F韻律B
CBZ51010	★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,260	9	Kathy	2F韻律A
CBZ51330	★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,260	9	如如	2F韻律A
CBZ51840	★ ZUMBA®				18:40-19:40	\$200	\$1,485	9	蚊子	2F韻律B
CB51840	★ 綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$1,485	9	Claire	2F韻律A
CBS51950	★ Strong Nation™				19:50-20:50	\$250	\$1,620	9		
CBZ52000	★ ZUMBA®				20:00-21:00	\$250	\$1,485	9	珮綺	2F韻律B
CBA60900	★ 成人瘦身有氧	六	11/2-12/28	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,485	9	瑋瑋	2F韻律A
CBI61010	★ iParty				10:10-11:10	\$200	\$1,485	9	Yvonne	2F韻律B
CBB61010	NEW 魔鬼核心雕塑				10:10-11:10	\$250	\$1,620	9	羽欣	2F社區教室
CB61010	★ ZUMBA®+肌力				10:10-11:10	\$200	\$1,485	9	Betty	2F韻律A
CBZ61120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,485	9		
CB61130	★ 肌力雕塑間歇 (20人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$1,620	9	Mark	3F武術B
CBZ61300	★ ZUMBA®				13:00-14:00	\$200	\$1,485	9	Kathy	2F韻律A
CB61900	NEW 格鬥燃脂 _需自備瑜珈墊	19:00-20:00	\$250	\$1,620	9	小郭	2F韻律A			
CBK70900	★ 拳擊有氧	日	11/3-12/29	8人 開班	09:00-10:00	\$250	\$1,620	9	WEN	2F韻律A
CBZ70900	★ ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,485	9	Kathy	2F韻律B
CBZ71010	★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,485	9		2F韻律A
CB71010	NEW 塑身有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,620	9	羽欣	2F韻律C
CBK71010	★ 拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,620	9	WEN	2F韻律B
CBZ71120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,485	9	Kathy	2F韻律A
CB71830	體態雕塑(Tabata) _需自備瑜珈墊				18:30-19:30	\$200	\$1,620	9	佳贏	2F韻律B

# 魔鬼瘦身班

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

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	教室
CB1409001	魔鬼瘦身班(一、四) _需自備瑜珈墊	一四	11/4-11/28	8人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,440	8	羽欣	(一) 2F韻律B
CB1409002		一四	12/2-12/30		09:00-10:00	\$300	\$1,620	9	羽欣	(四) 2F韻律C

# 課務課程

## 瑜珈系列

YOGA

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

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	教室			
CC10900	★ 伸展瑜珈	一	11/4-12/30	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	周永茜	3F武術A			
CC11010	核心瑜珈(初階)				10:10-11:10	\$200	\$1,260	9	珮綺	3F武術A			
CC11210	皮拉提斯				12:10-13:10	\$200	\$1,260	9	phoebe	3F武術A			
CC11330	NEW 伸展瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,260	9	小青	3F武術A			
CC11830	★ 燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,485	9	Code	3F武術A			
CCY11920	★ 舒緩瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$1,620	9	Sophia	1F武術C			
CC11940	流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	Code	3F武術A			
CC12050	★ 皮拉提斯(初階)				20:50-21:50	\$200	\$1,485	9					
CC12040	★ 核心流暢瑜珈 (滿班15人)				20:40-21:40	\$200	\$1,620	9	珮綺	1F武術C			
CC20900	★ 哈達瑜珈	二	11/5-12/31	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	Cici	3F武術A			
CCY21010	★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,260	9					
CC21010	★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,260	9	林奕伶	2F韻律B			
CC21120	★ 活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,260	9					
CC21215	★ 伸展瑜珈				12:15-13:15	\$200	\$1,260	9	林羿霆	3F武術A			
CC21810	★ 塑身哈達瑜珈 (滿班15人)				18:10-19:10	\$200	\$1,485	9	廖心語-Rita	1F武術C			
CCY21840	哈達瑜珈				18:40-19:40	\$200	\$1,485	9	洪長英	3F武術A			
CC21920	★ 流動瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$1,620	9	廖心語-Rita	1F武術C			
CC21950	NEW 伸展瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,620	9	洪長英	3F武術A			
CC22040	★ 皮拉提斯 (滿班15人)	20:40-21:40	\$250	\$1,620	9	瑋瑋	1F武術C						
CC22100	陰陽瑜珈	21:00-22:00	\$200	\$1,485	9	Maggie	3F武術A						
CCP30900	雕塑瑜珈愛滾筒	三	11/6-12/25	8人 開班	09:00-10:00	\$250	\$1,200	8	愛紗	2F韻律B			
CCP31010	雕塑瑜珈愛滾筒				10:10-11:10	\$250	\$1,200	8					
CC31010	NEW 伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,120	8	洪長英	3F武術A			
CC31830	★ 伸展瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,320	8	YuYu	3F武術A			
CC31940	輕流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	Benny	3F武術A			
CC32050	舒緩伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,320	8					
CC32100	★ 陰陽瑜珈 (滿班15人)				21:00-22:00	\$200	\$1,440	8	phoebe	1F武術C			
CC40900	★ 流動瑜珈				四	11/7-12/26	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,120	8	周永茜	3F武術A
CC41010	★ 伸展瑜珈							10:10-11:10	\$200	\$1,120	8		
CC41830	★ 哈達瑜珈	18:30-19:30	\$200	\$1,320				8	YuYu	3F武術A			
CCY41930	★ 溫和瑜珈	19:30-20:30	\$250	\$1,440				8	楊甯	2F韻律B			
CC41940	★ Move Smart For All™	19:40-20:40	\$250	\$1,440				8	小C	3F武術A			
CC42050	★ 伸展瑜珈	20:50-21:50	\$200	\$1,320				8					

# 瑜珈系列

YOGA

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

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	教室
CC51010	★ 塑身伸展瑜珈	五	11/1-12/27	8人 開班	10:10~11:10	\$200	\$1,260	9	林羿霆	3F武術A
CCP51010	雕塑瑜珈				10:10-11:10	\$250	\$1,350	9	愛紗	2F韻律B
CC51400	輕活力瑜珈				14:00-15:00	\$200	\$1,260	9	珮綺	3F武術A
CC51830	★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,485	9	Cici	3F武術A
CC51940	★ 伸展瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9		
CC52000	瑜珈 Yoga (滿班15人)				20:00-21:00	\$200	\$1,620	9	憶瑄	2F 社區教室
CCP52010	★ 瑜珈提斯 (滿班15人)				20:10-21:10	\$250	\$1,620	9	Sophia	1F武術C
CCY52050	★ 瑜珈 Yoga				20:50-21:50	\$200	\$1,485	9	Cici	3F武術A
CC60910	★ 核心瑜珈				六	11/2-12/28	8人 開班	09:10-10:10	\$200	\$1,485
CC61020	流暢瑜珈	10:20-11:20	\$200	\$1,485				9		
CC61130	★ 舒緩瑜珈	11:30-12:30	\$200	\$1,485				9		
CC61450	★ 伸展瑜珈	14:50-15:50	\$200	\$1,485				9	曉梅	3F武術A
CC61600	塑身皮拉提斯	16:00-17:00	\$200	\$1,485				9		
CCY61730	瑜珈 Yoga	17:30-18:30	\$200	\$1,485				9	憶瑄	3F武術A
CC70900	★ 晨間伸展瑜珈 (滿班15人)	日	11/3-12/29	8人 開班				09:00-10:00	\$200	\$1,485
CC70930	★ 正位療癒瑜珈				09:30-10:30	\$200	\$1,485	9	洪長英	3F武術A
CC71040	★ 舒壓瑜珈				10:40-11:40	\$200	\$1,485	9		
CC71010	★ 皮拉提斯 (滿班15人)				10:10-11:10	\$200	\$1,485	9	林羿霆	1F武術C
CCY71615	瑜珈 Yoga				16:15-17:15	\$200	\$1,485	9	憶瑄	3F武術A

# 空中瑜珈

Aerial Yoga

- ◆適合對象：16歲以上
- ◆開/滿班人數：6人 / 10人
- ◆請自備水壺、毛巾

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	教室			
AY110001	空中瑜珈	一	11/4-11/25	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$1,600	4	林奕伶	3F 武術B			
AY111151					11:15-12:15			4					
AY210101		二	11/5-11/26		10:10-11:10 (需有基礎)		\$1,600	4	抱抱				
AY211201					★ 11:20-12:20 程度:實實班			4					
AY218151					18:15-19:15			4	Coraline				
AY219301					★ 19:30-20:30			4	洪長英				
AY221001					★ 21:00-22:00			4					
AY319501					三			11/6-11/27	★ 19:50-20:50		\$1,600	4	Anee
AY321001									21:00-22:00			4	
AY510101					五			11/1-11/29	NEW 10:10-11:10 程度:幼幼班		\$2,000	5	抱抱
AY710101		日	11/3-11/24		★ 10:10-11:10 (需有基礎)		\$1,600	4	依涵				
AY711201					★ 11:20-12:20 (進階)			4					
AY118301		空中療癒	一		11/4-11/25		★ 18:30-19:30	\$1,600	4		Maggie		
AY518201			五		11/1-11/29		18:20-19:20	\$2,000	5		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	教室			
AY110002	空中瑜珈	一	12/2-12/30	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$2,000	5	林奕伶	3F 武術B			
AY111152					11:15-12:15			5					
AY210102		二	12/3-12/31		10:10-11:10 (需有基礎)		\$2,000	5	抱抱				
AY211202					★ 11:20-12:20 程度:實實班			5					
AY218152					18:15-19:15			5	Coraline				
AY219302					★ 19:30-20:30			5	洪長英				
AY221002					★ 21:00-22:00			5					
AY319502					三			12/4-12/25	★ 19:50-20:50		\$1,600	4	Anee
AY321002									21:00-22:00			4	
AY510102					五			12/6-12/27	NEW 10:10-11:10 程度:幼幼班		\$1,600	4	抱抱
AY710102		日	12/1-12/29		★ 10:10-11:10 (需有基礎)		\$2,000	5	依涵				
AY711202					★ 11:20-12:20 (進階)			5					
AY118302		空中療癒	一		12/2-12/30		★ 18:30-19:30	\$2,000	5		Maggie		
AY518202			五		12/6-12/27		18:20-19:20	\$1,600	4		Maggie		

## 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、地中海貧血等狀態，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。
- 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。