

4月單月課程

03/13(一)~03/26(日)

•課程優惠方案二擇一

•報名課程
一律**88折**

•報名課程
紅標送綠標

註:●為紅,未特別標記者為綠,綠以6人(含)以上才開班,綠未開班者,紅之優惠更改為88折

(以上優惠游泳除外;紅標送綠標:水中有氧.球類.中心師資等課程除外,優惠不得並用)

03/13~03/26

游泳課程不分新舊生
1門**8折** 2門**75折**

報名游泳家教班
享**8折**優惠

(泳隊除外)

本期中心**停課日期:**

- ★ 4/4(二)兒童節停課
- ★ 4/5(三)清明節停課

額外停課日期皆在課表中

課程退費	→報名中心課程後,於該課程第一堂上課時間前退費者退還全額報名費用 ;如於該課程第一堂上課時間後退費者,收取已上課之課程費用,以及未上課課20%手續費。 ;如因受傷、懷孕因素需退費,憑醫生診斷證明、媽媽手冊,可免收20%手續費。
開班與否	→課程未達開班人數,中心將於開課一周內依簡訊通知, 可辦理與原報名課程相同價格之期課轉班或退費。 ;如課程開課成功,將不再另行通知,如有疑問請主動聯繫本中心。
報名辦法	→雙月運動研習課程過了第二堂課後無法報名整期課程。 →單月運動研習課程過了第一堂課後無法報名整期課程。 →單堂課程為保障學員權益,皆僅能於當日課程開始前至櫃台報名繳費。
課程小提醒	→所有課程建議穿著適合運動之服裝、乾淨運動鞋;攜帶毛巾、水壺。 →兒童課程建議年齡為4-8歲課程。 →直排輪課程建議年齡為4歲以上至成人皆可報名。 →爵士舞(JAZZ)課程"可"自備高跟鞋。 →拉丁Bachata課程"可"自備拉丁舞鞋(亦可穿著布鞋上課)。 →拳擊課程因衛生因素建議使用拳套時攜帶白色薄手套。 →飛輪課程請勿穿著過於寬鬆的褲子,且建議身高於150公分以上。 →直排輪課程"需"自備直排輪。(租借一次\$100,並主動提供鞋子尺寸。) →本中心提供瑜珈墊租借(租借一次\$50),基於衛生考量建議自行攜帶符合個人需求的瑜珈墊。 →水中有氧課程費用包含泳池入場費、教練費及器材費用。



TRX課程

TRX對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。

高效率運動/入門門檻低/強度角度可自由調節 ★紅送綠中心師資課程除外

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	● TRX	10:00~10:55	Jenny	4	1400	400	1F-教室A
	● 瑜珈核心TRX	11:00~11:55	Jenny	4	1400	400	1F-教室A
	● TRX核心雕塑x基礎重訓 (滿班)	20:00~20:55	Ellie	4	1400	400	1F-教室A
	● TRX核心雕塑x基礎重訓	21:00~21:55	Ellie	4	1400	400	1F-教室A
二	● TRX (滿班)	19:00~19:55	子韜	3	1050	400	2F-私人訓練室
三	● 肌力瘦身TRX	21:00~21:55	Jenny	3	1050	400	1F-教室A
四	基礎循環訓練TRX	18:00~18:55	中心師資	4	1400	400	1F-教室A
六	● TRX享受肌力	20:00~20:55	阿沖	5	1750	400	1F-教室A
	● TRX核心訓練	21:00~21:55	阿沖	5	1750	400	1F-教室A

Bungee課程

利用跳躍、對抗地心引力的同時，訓練心肺、加強腿部力量及「核心肌群」鍛鍊。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	● Bungee Dance	19:00~19:55	Jenny	4	1600	450	1F-教室A
二	● Bungee Dance	08:00~08:55	Jenny	3	1050	400	1F-教室A
	● Bungee Workout肌力核心	11:00~11:55	Jenny	3	1050	400	1F-教室A
三	● Bungee Dance	11:00~11:55	Jenny	3	1050	400	1F-教室A
五	● Bungee Dance (適合長者)	08:00~08:55	Jenny	4	1400	400	1F-教室A
	● Bungee Dance	17:00~17:55	Jenny	4	1400	400	1F-教室A
	● Bungee Dance	19:00~19:55	Jenny	4	1600	450	1F-教室A

技擊課程

技擊是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊體態，還可提升身體的反應力、敏捷度以及增加專注力，是最適合上班族的運動。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
四	● 劍道(混合班)	16:30~17:25	Kenny	4	1000	300	2F-教室B
	● 劍道(混合班)	17:30~18:25	Kenny	4	1000	300	2F-教室B
六	● 合氣道混合班(2H)	10:00~11:55	呂承榮	5	1800	410	2F-教室A
日	● 劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	5	1250	300	2F-教室B
	● 劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	5	1250	300	2F-教室B

拳擊課程

技擊是強調攻防與搏擊技巧的運動。除了可以燃燒脂肪、鍛鍊體態，還可提升身體的反應力、敏捷度以及增加專注力，是最適合上班族的運動。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	● 燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	4	1000	300	2F-私人訓練室
	● 塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	4	1000	300	2F-私人訓練室
三	● 燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	3	750	300	2F-私人訓練室
	● 進階拳擊	20:00~20:55	Jimmy	3	750	300	2F-私人訓練室
六	● 燃脂泰拳	18:00~18:55	悍貓	5	1250	300	2F-教室A

肌力課程

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加，基礎代謝就提升，減少脂肪產生、避免肥胖的發生。

★紅送綠中心師資課程除外

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室	
一	● 增肌甩脂健身班	09:00~09:55	Jenny	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● 馬甲線雕塑	09:00~09:55	宇峰	4	800	250	2F-教室B	
	● 初階肌力	10:00~10:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● 核心肌力瑜珈 (4/3停課)	10:00~10:55	林瑋姍	3	600	250	4F-柔道角力場	
	● 核心肌力瑜珈 (4/3停課)	11:00~11:55	林瑋姍	3	600	250	4F-柔道角力場	
	● 舞動雕塑	11:00~11:55	中心師資	4	800	250	4F-會議室	
	● 初階肌力	11:00~11:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● 初階肌力	13:00~13:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● 初階肌力	14:00~14:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● Strong Nation	14:00~14:55	小郭	4	800	250	1F-教室A	
	● 初階肌力	15:00~15:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
	● 馬甲線先修班循環肌力	19:00~19:55	凱莉	4	1000	300	2F-教室B	
	● 肌力體能訓練	20:00~20:55	阿龍	4	1000	300	2F-教室A	
	● 增肌減脂鍛鍊班	21:00~21:55	Jenny	4	1000	300	2F-私人訓練室	
	二	● TABATA	10:00~10:55	Jenny NEW	3	600	250	1F-教室A
		● 基礎肌力有氧鍛鍊	10:00~10:55	Order	3	600	250	2F-私人訓練室
● 肌力訓練(初階)		18:00~18:55	子韜	3	750	300	2F-私人訓練室	
● 核心肌力瑜珈		19:00~19:55	林瑋姍	3	750	300	2F-教室B	
● 基礎核心肌力瑜珈		20:00~20:55	林瑋姍	3	750	300	4F-柔道角力場	
● Tabata Workout		20:00~20:55	Jenny	3	750	300	2F-教室A	
● 肌力訓練(初階)		20:00~20:55	子韜	3	750	300	2F-私人訓練室	
● 基礎重訓 (滿班)		21:00~21:55	子韜	3	750	300	2F-私人訓練室	

肌力課程

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、避免肥胖的發生。

★紅送綠中心師資課程除外

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室	
三	●初階肌力	09:00~09:55	Wayne	3	600	250	2F-私人訓練室	
	●肌力間歇循環	09:00~09:55	Jenny	3	600	250	1F-教室A	
	●TABATA	10:00~10:55	Jenny	3	600	250	1F-教室A	
	●初階肌力	10:00~10:55	Wayne	3	600	250	2F-私人訓練室	
	●初階肌力	11:00~11:55	Wayne	3	600	250	2F-私人訓練室	
	●初階肌力	14:00~14:55	Wayne	3	600	250	2F-私人訓練室	
四	●銀髮阻力重量訓練 (限60歲以上報名)	09:00~09:55	Jenny	4	800	250	2F-私人訓練室	
	●肌力循環燃脂瘦身班	17:00~17:55	Jenny	4	800	250	2F-私人訓練室	
	●重訓健身專班	18:00~18:55	Jenny	4	1000	300	2F-私人訓練室	
	●基礎核心肌力瑜珈	19:00~19:55	林瑋嫻	4	1000	300	4F-柔道角力場	
	●基礎重訓 (需瑜珈墊)	19:00~19:55	Ellie	4	1000	300	2F-私人訓練室	
	●Strong Nation	19:00~19:55	小郭	4	1000	300	2F-教室B	
	●綜合肌力x阻力帶	19:00~19:55	Jimmy	4	1000	300	2F-教室A	
	●肌力與體能	20:00~20:55	Jimmy	4	1000	300	2F-私人訓練室	
	●綜合肌力x阻力帶	21:00~21:55	Jimmy	4	1000	300	2F-教室A	
	●精緻重訓班	21:00~21:55	Jenny	4	1000	300	2F-私人訓練室	
	●馬甲線先修班循環肌力	21:00~21:55	凱莉	4	1000	300	4F-柔道角力場	
	●Strong Nation	21:00~21:55	小郭	4	1000	300	1F-教室A	
	五	●綜合肌力有氧	09:00~09:55	Jenny	4	800	250	1F-教室A
		●初階肌力	09:00~09:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室
●初階肌力		10:00~10:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
●初階肌力		11:00~11:55	Wayne	4	800	250	2F-私人訓練室	
核心肌力瑜珈		14:00~14:55	中心師資	4	800	250	4F-柔道角力場	
功能性肌力訓練		18:00~18:55	中心師資	4	1000	300	2F-私人訓練室	
功能性肌力訓練		19:00~19:55	中心師資	4	1000	300	2F-私人訓練室	
●爆汗肌力瑜珈		19:00~19:55	Luna	4	1000	300	4F-柔道角力場	
Barre芭蕾雕塑		19:00~19:55	中心師資	4	1000	300	2F-教室A	
Barre芭蕾雕塑		20:00~20:55	中心師資	4	1000	300	2F-教室A	
●初階重訓班 (滿班)		20:00~20:55	Jenny	4	1000	300	2F-私人訓練室	
●瑜珈提斯肌力伸展		21:00~21:55	Jenny	4	1000	300	4F-柔道角力場	
高強度肌力訓練		21:00~21:55	中心師資	4	1000	300	2F-私人訓練室	

肌力課程

肌肉是人體代謝熱量的主要場所，肌肉量增加、基礎代謝就提升，減少脂肪產生、避免肥胖的發生。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
六	●Dance Workout	09:00~09:55	Jenny	5	1250	300	2F-教室B
	●初階肌力	09:00~09:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	10:00~10:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●Strong Nation	10:00~10:55	小郭	5	1250	300	2F-教室B
	●初階肌力	11:00~11:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	15:00~15:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	16:00~16:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	17:00~17:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●基礎重訓 (需瑜珈墊)(4/22停課)	19:00~19:55	Ellie	4	1000	300	2F-私人訓練室
	●進階重訓 (需瑜珈墊)(4/22停課)	20:00~20:55	Ellie	4	1000	300	2F-私人訓練室
日	●初階肌力	09:00~09:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	10:00~10:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●Strong Nation	10:00~10:55	Gene	5	1250	300	1F-教室A
	●Strong Nation	11:00~11:55	Gene	5	1250	300	1F-教室A
	●初階肌力	11:00~11:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	14:00~14:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	15:00~15:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	16:00~16:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室
	●初階肌力	17:00~17:55	Wayne	5	1250	300	2F-私人訓練室

重訓課程/體態改造

肌力提升、有效燃脂、塑型勻稱曲線
小班制-更提升學品質

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂
一	●女性重訓專班(4/3停課)	19:00~19:50	Chen	3	825	325
三	●女性肌力基礎班	19:00~19:50	Chen	3	825	325
一、三	●肌力燃脂雕塑(04月)	20:00~20:50	Chen	6	1650	X

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂
二	體態改造班 (一週兩天) ●紅送綠活動除外	19:00~20:00	Jacob	6	2100	X
四		17:00~18:00				X

有氧課程

有氧運動可增加心臟跳動和呼吸延長運動時間,並建立肌耐力,建議一周至少進行三次有氧運動。若再搭配重量訓練及飲食控制,讓你輕鬆成為易瘦體質。

易入門/增強心肺功能與強化身體協調性

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	熱舞派對	10:00~10:55	宇峰	4	480	170	2F-教室B
	●ZUMBA®	20:00~20:55	凱莉	4	720	230	4F-柔道角力場
二	●尊巴肌力有氧 (建議65歲以下報名)	10:00~10:55	Ellie	3	360	170	1F-教室A
	●ZUMBA®	10:00~10:55	Lily	3	360	170	2F-教室B
	●ZUMBA®	19:00~19:55	Jenny.H	3	540	230	4F-柔道角力場
三	●ZUMBA®	10:00~10:55	Jenny.H	3	360	170	4F-柔道角力場
	●熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	3	360	170	2F-教室B
	●爆汗燃脂有氧	18:00~18:55	Winny	3	540	230	2F-教室B
	●ZUMBA®	20:00~20:55	Junior.	3	540	230	4F-柔道角力場
四	●ZUMBA®	10:00~10:55	Winny	4	480	170	2F-教室B
	●拳擊有氧	11:00~11:55	Zoe	4	480	170	2F-教室B
	●ZUMBA®	20:00~20:55	凱莉	4	720	230	4F-柔道角力場
	舞動有氧	20:00~20:55	Jenny	4	720	230	2F-教室A
	●融合風雕塑有氧	20:00~20:55	Ellie	4	720	230	2F-教室B
	舞動肌力有氧	21:00~21:55	Ellie	4	720	230	2F-教室B
五	拳擊有氧	19:00~19:55	Angel	4	720	230	2F-教室B

水中有氧課程

水中有氧是指置身於水的特殊環境中,將舞蹈的基本動作如:走、跑、跳躍等動作,配上輕快或緩和的音樂,所進行的運動。

老少咸宜/增進肌力、肌耐力及關節柔軟度

週次	課程名稱	上課時間	堂數	費用	單堂	授課教師
一	水中有氧	20:00~20:55	4	1000	300	Jenny
四	水中有氧	10:00~10:55	4	1000	300	Jenny
	水中有氧	19:00~19:55	4	1000	300	Jenny
六	水中有氧	19:00~19:55	5	1250	300	Jenny

舞蹈課程

舞蹈是一種全身性娛樂運動可使人體外型更加勻稱和諧，體態更加優美。容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	拉丁.國標舞	14:00~14:55	Bo Ming	4	480	170	4F-柔道角力場
	摩登.國標舞	15:00~15:55	Bo Ming	4	480	170	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	18:00~18:55	威廉	4	720	230	4F-柔道角力場
	流行舞蹈	19:00~19:55	威廉	4	720	230	4F-柔道角力場
	●Hiphop入門	19:00~19:55	fish han	4	720	230	4F-會議室
	Hiphop入門	20:00~20:55	fish han	4	720	230	2F-教室B
二	成人芭蕾 (1.5H)	13:30~14:55	Lisa	3	540	230	2F-教室B
	曲線雕塑-土耳其肚皮舞 (1.5H)	14:00~15:25	Christina	3	540	230	1F-教室A
	中國瘋(爵士)- 此去半生	19:00~19:55	林家昀	3	540	230	4F-會議室
	中國風肚皮舞- 佳人	20:00~20:55	林家昀	3	540	230	4F-會議室
三	爵士舞	08:00~08:55	Jenny	3	360	170	1F-教室A
	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	3	360	170	4F-會議室
	流行舞蹈	13:00~13:55	威廉	3	360	170	2F-教室B
	流行舞蹈	14:00~14:55	威廉	3	360	170	2F-教室B
	●舞動活力	19:00~19:55	林家昀	3	540	230	1F-教室A
	●肚皮舞 (舞碼:3次心跳)	20:00~20:55	林家昀	3	540	230	1F-教室A
	●成人芭蕾 (1.5H)	20:30~21:55	Lisa	3	810	320	2F-教室B
	Hiphop初級	21:00~21:55	fish han	3	540	230	4F-柔道角力場
四	New Jazz Girls Style	10:00~10:55	辰辰	4	480	170	4F-會議室
	摩登.國標舞	10:00~10:55	Bo Ming	4	480	170	4F-柔道角力場
	拉丁.國標舞	11:00~11:55	Bo Ming	4	480	170	4F-柔道角力場
	曲線雕塑-土耳其肚皮舞 (1.5H)	20:00~21:25	Christina	4	1080	320	4F-會議室
五	魅力肚皮舞	16:00~16:55	詹文琇	4	480	170	2F-教室B
	國標社交舞	19:00~19:55	祝曼萍	4	720	230	4F-會議室
	Free style	20:00~20:55	巖巖	4	720	230	4F-柔道角力場
日	舞感養成	19:00~19:55	fish han	5	900	230	1F-教室A
	舞感養成	20:00~20:55	fish han	5	900	230	1F-教室A

飛輪課程

飛輪是一種結合有氧及肌力運動的訓練方式；更有鍛鍊心肺能力、提升肌耐力的好處，有利消耗更多熱量，有輔助燃脂、瘦身效果。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	早安輕鬆燃脂飛輪	10:00~10:55	Order NEW	4	480	170	5F-飛輪教室
	輕鬆瘦身燃脂飛輪	19:30~20:25	秉承	4	720	230	5F-飛輪教室
	● 新手入門飛輪	20:30~21:25	秉承	4	720	230	5F-飛輪教室
二	早安輕鬆燃脂飛輪	09:00~09:55	Order NEW	3	360	170	5F-飛輪教室
	● 瘦身燃脂飛輪	11:10~12:05	Ellie	3	360	170	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	K NEW	3	360	170	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	K NEW	3	360	170	5F-飛輪教室
	入門飛輪	19:00~19:55	軍皓	3	540	230	5F-飛輪教室
	● 有氧燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	3	540	230	5F-飛輪教室
	燃脂飛輪	21:00~21:55	軍皓	3	540	230	5F-飛輪教室
三	舒活燃脂飛輪	09:00~09:55	阿冲	3	360	170	5F-飛輪教室
	● 香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	3	360	170	5F-飛輪教室
	不小心變瘦飛輪	19:00~19:55	Emily	3	540	230	5F-飛輪教室
	● 電音燃脂飛輪	20:00~20:55	Emily	3	540	230	5F-飛輪教室
	● 香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	Emily	3	540	230	5F-飛輪教室
四	體態雕塑飛輪	17:00~17:55	秉承	4	480	170	5F-飛輪教室
	高間歇燃脂飛輪	18:40~19:35	中心師資	4	720	230	5F-飛輪教室
	● 新手入門飛輪	20:00~20:55	威任	4	720	230	5F-飛輪教室
	輕鬆享瘦飛輪	21:00~21:55	威任	4	720	230	5F-飛輪教室
五	簡單減肥雕塑飛輪	09:00~09:55	K NEW	4	480	170	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	10:00~10:55	K NEW	4	480	170	5F-飛輪教室
	入門菲輪	18:00~18:55	阿菲	4	720	230	5F-飛輪教室
	● 有氧飛輪	19:00~19:55	軍皓	4	720	230	5F-飛輪教室
	● 肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	4	720	230	5F-飛輪教室
	菲常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	4	720	230	5F-飛輪教室
六	● 律動燃脂飛輪	09:00~09:55	軍皓	5	900	230	5F-飛輪教室
	● 肌力燃脂飛輪	10:00~10:55	軍皓	5	900	230	5F-飛輪教室
	輕鬆燃脂飛輪	11:00~11:55	軍皓	5	900	230	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	K NEW	5	900	230	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	K NEW	5	900	230	5F-飛輪教室
	燃脂大爆發飛輪	19:00~19:55	阿冲	5	900	230	5F-飛輪教室

飛輪課程

飛輪是一種結合有氧及肌力運動的訓練方式；更有鍛鍊心肺能力、提升肌耐力的好處，有利消耗更多熱量，有輔助燃脂、瘦身效果。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
日	簡單減肥雕塑飛輪	14:00~14:55	K NEW	5	900	230	5F-飛輪教室
	簡單減肥雕塑飛輪	15:00~15:55	K NEW	5	900	230	5F-飛輪教室
	入門飛輪	18:00~18:55	Gene	5	900	230	5F-飛輪教室
	燃脂飛輪	19:00~19:55	Gene	5	900	230	5F-飛輪教室
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	5	900	230	5F-飛輪教室

直排輪/兒童課程

適合小朋友的運動，可以訓練身體平衡及協調性，課程於室內上課。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
五	●直排輪入門班	20:00~20:55	Apple	4	1200	350	3F-羽球場
日	●直排輪入門班	14:00~14:55	Apple	5	1500	350	3F-羽球場
	●直排輪初級班	19:00~19:55	Apple	5	1500	350	3F-羽球場

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
日	兒童律動 (4-8歲)	15:00~15:55	威廉	5	900	230	2F-教室B
	兒童律動 (4-8歲)	16:00~16:55	威廉	5	900	230	2F-教室B

空中瑜珈/瑜珈球課程

透過垂吊的掛布吊床將你的身體懸吊，利用地心引力讓你在空中進行瑜珈體位，進而訓練到核心、柔軟度及全身協調性。

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	●基礎空瑜 (4/3停課)	10:00~10:55	毛毛	3	1050	400	1F-教室A
二	●基礎空瑜 (滿班)	19:00~19:55	安妮	3	1200	450	1F-教室A
五	●空中瑜珈	09:00~09:55	詹文琇	4	1400	400	3F-教室B
	●空中活力瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	4	1600	450	3F-教室B
六	●早安空瑜 (4/1停課)	10:30~11:25	蝴蝶	4	1600	450	1F-教室A

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
二	●肌力燃脂抗力球	21:00~21:55	Jenny	3	750	300	2F-教室A
四	●肌力燃脂抗力球	08:00~08:55	Jenny	4	800	250	2F-教室A
五	●肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	Jenny	4	800	250	2F-教室A
	●塑身肌力抗力球	21:00~21:55	軍皓	4	1000	300	2F-教室A

瑜珈課程

瑜珈源自古印度,不論你的身體是柔軟或僵硬、虛弱或強壯,瑜珈能促進你身心的整體健康。不同的瑜珈課程也會帶給你不同的好處。

★紅送綠中心師資課程除外

週次	課程名稱	上課時間	授課教師	堂數	費用	單堂	授課教室
一	身體雕塑	10:00~10:55	中心師資	4	480	170	4F-會議室
	基礎瑜珈 (4/3停課)	11:00~11:55	毛毛	3	360	170	2F-教室B
	●舒活瑜珈	19:00~19:55	Ellie	4	720	230	2F-教室A
二	●初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	3	360	170	4F-柔道角力場
	●節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	3	360	170	4F-柔道角力場
	瑜珈提斯(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	3	540	230	4F-會議室
	●核心皮拉提斯	18:00~18:55	安妮	3	540	230	1F-教室A
	●皮拉提斯肌力塑身	19:00~19:55	Jenny	3	540	230	2F-教室A
	●基礎瑜珈	20:00~20:55	阿謙	3	540	230	2F-教室B
	基礎瑜珈	21:00~21:55	阿謙	3	540	230	2F-教室B
	有氧瑜珈	19:00~19:55	Jenny	3	540	230	2F-教室A
三	●瑜珈提斯	20:00~20:55	Jenny	3	540	230	2F-教室A
	●哈達瑜珈 (需瑜珈磚2+瑜珈繩1)	20:00~20:55	Kitty	3	540	230	3F-教室B
	正位與伸展瑜珈 (需瑜珈磚2+瑜珈繩1)	21:00~21:55	Kitty	3	540	230	3F-教室B
	●伸展瑜珈	09:00~09:55	陳聖如	4	480	170	2F-教室B
四	伸展瑜珈	19:00~19:55	阿謙	4	720	230	1F-教室A
	●哈達瑜珈 (4/6停課)	20:00~20:55	Uma	3	540	230	1F-教室A
	樂活皮拉提斯	09:00~09:55	中心師資	4	480	170	2F-教室B
五	筋膜放鬆	09:00~09:55	Angel	4	480	170	2F-教室A
	●脊椎骨盆膝蓋校正	10:00~10:55	Angel	4	480	170	2F-教室A
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	中心師資	4	480	170	2F-教室B
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	中心師資	4	480	170	2F-教室B
	●瑜珈伸展(1.5H)	14:30~15:55	詹文琇	4	720	230	2F-教室B
	陰陽瑜珈	15:00~15:55	Luna	4	480	170	4F-會議室
	流動瑜珈	16:00~16:55	Luna	4	480	170	4F-會議室
	陰陽瑜珈	20:00~20:55	Luna	4	720	230	4F-會議室
	脊椎骨盆膝蓋校正	20:00~20:55	Angel	4	720	230	2F-教室B
	筋膜放鬆	21:00~21:55	Angel	4	720	230	2F-教室B

游泳課程

3/13~3/26不分新舊生
一門8折 兩門75折 (泳隊除外)

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
幼兒精緻 (3~6歲) 每班3~5人	平日班 二、四	4/6~4/27	18:00~19:00	7	2625
			19:30~20:30		
	平日班 三、五	4/7~4/28	18:00~19:00		
			19:30~20:30		
	假日班 六 (4/1停課)	4/8~4/29	09:30~10:30	4	1500
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
	假日班 日 (4/2停課)	4/9~4/30	09:30~10:30	4	1500
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
兒童精緻 (7~12歲) 每班4~6人	平日班 二、四	4/6~4/27	18:00~19:00	7	2275
			19:30~20:30		
	平日班 三、五	4/7~4/28	18:00~19:00		
			19:30~20:30		
	假日班 六 (4/1停課)	4/8~4/29	09:30~10:30	4	1300
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		
	假日班 日 (4/2停課)	4/9~4/30	09:30~10:30		
			11:00~12:00		
			14:00~15:00		
			15:30~16:30		

※游泳課程無提供單堂體驗

游泳課程

3/13~3/26不分新舊生
一門8折 兩門75折 (泳隊除外)

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
兒童團體 (7~12歲) 每班6~12人 (需完成自由式25公尺)	假日班 六 (4/1停課)	4/8~4/29	14:00~15:00	4	1000
			15:30~16:30		
	假日班 日 (4/2停課)	4/9~4/30	14:00~15:00		
			15:30~16:30		
成人團體班 每班4~8人	平日班 二、四	4/6~4/27	19:30~20:30	7	2100
	平日班 三、五	4/7~4/28	19:30~20:30		
	假日班 六 (4/1停課)	4/8~4/29	11:00~12:00	4	1200
			15:30~16:30		
假日班 日 (4/2停課)	4/9~4/30	11:00~12:00			
		15:30~16:30			
女性專班 每班4~8人	平日班 三、五	4/7~4/28	19:30~20:30	7	2100
	假日班 六 (4/1停課)	4/8~4/29	09:30~10:30	4	1200
			14:00~15:00		
	假日班 日 (4/2停課)	4/9~4/30	09:30~10:30		
14:00~15:00					

※游泳課程無提供單堂體驗



水適能專班

課程名稱	星期	日期	上課時間	堂數	費用
女性水適能 【素滿教練】 (每班4~15人)	平日班 二、四	4/6~4/27	19:30~21:00	7	專案價 1400

3/13~3/26
報名游泳家教班
享8折優惠

游泳家教班

課程人數	堂數	價格
1VS1	10	12000
1VS2	10	14000
1VS3	10	15000
1VS4~5	10	16000



•請先至泳池櫃檯預約想要上課的時間與日期
泳池再請教練主動聯繫與學員確認。

泳隊

報名資格:國小、國中、高中;需完成捷式、仰式25公尺

團體的訓練可以讓您的孩子在游泳學習過程中更扎實，
比賽的參與可以帶給孩子成就與自信，合理的要求可以訓練孩子的專注力。

星期	時間
一~五	18:00~19:30
星期六	17:30~19:30

月(30天) 2000元

季(90天) 5000元

單次/200元

單次12堂2000元

單次25堂4000元

注意事項

游泳/水中有氧課程注意事項:

- ★游泳課程未滿12歲學員，可以1位家長免費陪同入場(不下水)，若需使用設施或下水請另行購票。
- ★課程請假無補課制度，會補免費入泳池進場次數(以實際支付費用單堂計算，如單堂費用250元可補免費入場兩次)，須本人至現場泳池櫃台核對使用，期限為課程結束完60天內使用完畢，逾期則無法使用。
- ★免費入場次數不限本人使用，但使用時須學員本人在現場，如有未滿12歲學員補入場，可攜帶1位家長免費陪同入場(不下水)。
- ★課程退費規則，若於課程開課後因私人原因退費者，除了收取已上課的費用外，會再酌收未上課20%手續費(如因受傷、懷孕因素需退費，憑醫生診斷證明、媽媽手冊，可免收手續費)。
- ★女性生理期請假因已有補償入場措施，若有退費需求，請假部分不得要求退費。



球類課程

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	單堂	授課老師
兒童籃球 (7~12歲)	六	10:00~11:30	5	1500	350	小朱
幼兒籃球 (3~6歲)		13:00~14:00	5	1750	400	小朱

•以運球、投籃、傳接球、上籃、搭配遊戲吸引孩子之興趣，透過比賽對抗讓孩子學習團隊合作。

兒童足球 (7~12歲)	日 (4/2停課)	10:00~11:30	4	1200	350	中心師資
		14:00~15:30	4	1200	350	中心師資
幼兒足球 (3~6歲)	二	17:00~18:00	3	1050	400	中心師資
	六 (4/1停課)	08:00~09:00	4	1400	400	中心師資
		日 (4/2停課)	08:00~09:00	4	1400	400
	日 (4/2停課)	13:00~14:00	4	1400	400	中心師資

•足球是全身性、協調的運動，其中包含平衡、敏捷、心肺功能、爆發力、腳跟協調動作等特殊運動型態。

成人壁球	二	19:00~20:30	3	1200	450	高楚
		20:30~22:00	3	1200	450	高楚
	三	19:00~20:30	3	1200	450	吳翊君
		20:30~22:00	3	1200	450	吳翊君
	五	19:00~20:30	4	1600	450	吳翊君
	日	19:00~20:30	4	1600	450	高楚
		20:30~22:00	4	1600	450	高楚

•擊球技巧、移位步伐、趣味競賽、體能遊戲、比賽戰術、觀念指導，豐富的課程讓你愛上壁球。

成人桌球 精緻班	一 (4/3停課)	19:30~20:30	3	1050	400	Amber
	五	20:30~21:30	4	1400	400	Amber
成人桌球	五	20:00~21:30	4	1200	350	Ray
兒童桌球 (7-12歲)	五	19:00~20:30	4	1200	350	Amber
	六 (4/1停課)	14:00~15:30	4	1200	350	中心師資
		15:30~17:00	4	1200	350	中心師資

•課程包含:規則講解、基本握拍、正反手動作教學、發球練習、正反手切球、比賽練習。

球類課程

課程名稱	星期	上課時間	堂數	費用	單堂	授課老師
兒童羽球 (7~12歲)	三	13:00~15:00	3	1200	450	呂忠霖
		15:00~17:00	3	1200	450	呂忠霖
	六 (4/1.4/22停課)	08:30~10:00	3	900	350	吳三峻
		10:00~11:30	3	900	350	吳三峻
		11:30~13:00	3	900	350	吳三峻
	六 (4/1停課)	14:00~15:30	4	1200	350	李政憲
		15:30~17:00	4	1200	350	李政憲
	日 (4/2.4/9停課)	12:00~13:30	3	900	350	李政憲
		13:30~15:00	3	900	350	李政憲
		15:00~16:30	3	900	350	李政憲
		16:30~18:00	3	900	350	李政憲
	成人羽球	一 (4/3停課)	19:00~20:30	3	900	350
三		20:30~22:00	3	900	350	李政憲
四		19:00~20:30	4	1200	350	李政憲
		20:30~22:00	4	1200	350	李政憲
五		19:00~20:30	4	1200	350	李政憲
		20:30~22:00	4	1200	350	李政憲
日 (4/2.4/9停課)		18:00~19:30	3	900	350	李政憲
		19:30~21:00	3	900	350	李政憲

•羽球是世界上最快的拍類運動之一，透過專業教練指導，學習正確擊球動作及觀念。

體適能家教室

課程人數	堂數	價格
1VS1	10	12000
1VS2	10	14000

•請先至3樓體適能櫃檯預約想要上課的時間與日期
中心人員再請教練主動聯繫與學員確認。

