

- 8/3-8/16舊生續報85折
- 8/17-8/31一人報名
1門9折 2門88折 3門85折 4門8折

9-10 運動研習課程

本期課程起訖日期

日	一	二	三	四	五	六
9/6	9/7	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31

報名前先閱讀以下注意事項

1. 雙月運動課程過了第二堂課後只能以單堂方式報名。
2. 課程未達開班人數，中心將於課程開始前三天簡訊通知，如課程開課成功，將不再另行通知，若有疑問請主動聯繫本中心。
3. 單堂課程都是以該堂課開始提前來櫃台報名繳費。
4. 本期9/26彈性上班日、10/1中秋節、10/10國慶日，中心課程皆停課乙次。
5. 鼓棒重擊有氧課程需要跟老師租借鼓棒，每堂課20元，上課前直接給老師即可。
6. 報名本中心課程後，於該課程開課前一日退費者，退還全額報名費用，於該課程上課日退費者，當日課程之費用無法退回。
7. 確定報名後，即表示已閱讀、瞭解並同意本場館條款之現有與未來衍生之服務項目與所有內容。



TRX系列

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。

· 本中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	TRX基礎訓練班	09:00~09:55	Junior.	8	2800	400
	懸吊肌力訓練TRX	09:00~09:55	YI	8	2800	400
	瑜珈核心TRX (10/19、10/26停課)	11:00~11:55	Jenny	6	2100	400
	TRX肌力循環訓練	20:00~20:55	ACE	8	2800	400
	TRX全方位雕塑	21:00~21:55	Cindy	8	2800	400
二	基礎循環訓練TRX	13:00~13:55	Zero	9	3150	400
	基礎循環訓練TRX	15:00~15:55	Zero	9	3150	400
	基礎循環訓練TRX	16:00~16:55	Zero	9	3150	400
	初階TRX	18:00~18:55	小芭	9	3150	400
	初階TRX	19:00~19:55	小芭	9	3150	400
三	肌力瘦身TRX (10/21停課)	21:00~21:55	Jenny	8	2800	400
四	TRX基礎訓練班 (10/01停課)	10:00~10:55	Junior.	8	2800	400
	基礎循環訓練TRX (10/01停課)	18:00~18:55	Zero	8	2800	400
	走山終結者TRX (10/01停課)	20:00~20:55	Zero	8	2800	400
五	TRX 曲線雕塑 (10/02停課)	10:00~10:55	Cindy	8	2800	400
	初階TRX	20:00~20:55	小芭	9	3150	400
六	纖體TRX (09/26、10/10停課)	13:00~13:55	雷克斯	7	2450	400
	肌礎TRX (09/26、10/10停課)	14:00~14:55	雷克斯	7	2450	400
	塑身雕塑TRX (09/26、10/10停課)	15:00~15:55	雷克斯	7	2450	400
日	基礎循環訓練TRX	14:00~14:55	Zero	8	2800	400
	基礎循環訓練TRX	15:00~15:55	Zero	8	2800	400



飛輪系列



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。

飛輪課程請勿穿著過於寬鬆的褲子
及建議身高於150公分以上，且穿著乾淨運動鞋。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Lulu.W	8	960	170
	基礎飛輪	14:00~14:55	Maggie	8	960	170
	輕鬆減脂飛輪	15:00~15:55	Maggie	8	960	170
	放鬆飛輪	20:00~20:55	雅雅	8	1440	230
	有氧飛輪	21:00~21:55	雅雅	8	1440	230
二	EOXi飛輪課程	08:00~08:55	Lulu.W	9	1080	170
	下半身雕塑飛輪	19:00~19:55	軍皓	9	1620	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	230
	燃脂飛輪	21:00~21:55	軍皓	9	1620	230
三	香氛優雅飛輪	10:00~10:55	Emily	9	1080	170
	基礎飛輪	14:00~14:55	Maggie	9	1080	170
	輕鬆減脂飛輪	15:00~15:55	Maggie	9	1080	170
	輕鬆入門飛輪	17:00~17:55	Emily	9	1080	170
	不小心變瘦飛輪	19:00~19:55	Emily	9	1620	230
	電音燃脂飛輪 (09/04停課)	20:00~20:55	Emily	8	1440	230
	香氛紓壓飛輪	21:00~21:55	Emily	9	1620	230
四	EOXi飛輪課程 (10/01停課)	10:00~10:55	Lulu.W	8	960	170
	體態雕塑飛輪 (10/01停課)	17:00~17:55	秉承	8	960	170
	高間歇燃脂飛輪 (10/01停課)	18:40~19:40	黑哲	8	1440	230
	新手入門飛輪 (10/01停課)	20:00~20:55	秉承	8	1440	230
	瘦身飛輪 (10/01停課)	21:00~21:55	秉承	8	1440	230
五	EOXi飛輪課程 (10/02、10/09停課)	09:00~09:55	Lulu.W	7	840	170
	輕鬆減脂飛輪	14:00~14:55	Maggie	9	1080	170
	活力飛輪	15:00~15:55	Maggie	9	1080	170



飛輪系列



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。

·飛輪課程請勿穿著過於寬鬆的褲子
及建議身高於150公分以上，且穿著乾淨運動鞋。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
五	入門飛輪	18:00~18:55	阿菲	9	1620	230
	有氧飛輪	19:00~19:55	軍皓	9	1620	230
	肌力燃脂飛輪	20:00~20:55	軍皓	9	1620	230
	非常腰瘦飛輪	21:00~21:55	阿菲	9	1620	230
六	晨間飛輪 (09/26、10/10停課)	09:00~09:55	軍皓	7	1260	230
	肌力燃脂飛輪 (09/26、10/10停課)	10:00~10:55	軍皓	7	1260	230
	輕鬆燃脂飛輪 (09/26、10/10停課)	11:00~11:55	軍皓	7	1260	230
	活力燃脂飛輪 (09/26、10/10停課)	15:00~15:55	Ellie	7	1260	230
日	EOXi飛輪課程	09:00~09:55	Anna	8	1440	230
	EOXi飛輪課程	10:00~10:55	Anna	8	1440	230
	開心舞動飛輪	14:00~14:55	Maggie	8	1440	230
	活力飛輪	15:00~15:55	Maggie	8	1440	230
	入門飛輪	20:00~20:55	軍皓	8	1440	230



肌力系列



· 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，建議一週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。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	綜合訓練	09:45~10:40	YI	8	1600	250
	Barre芭蕾雕塑	10:00~10:55	Emily	8	1600	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	1600	250
	基礎核心肌力瑜珈	10:00~10:55	林瑋姍	8	1600	250
	Barre芭蕾雕塑	11:00~11:55	Emily	8	1600	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	1600	250
	基礎核心肌力瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	8	1600	250
	美肌力開發雕塑	18:00~18:55	Cindy	8	2000	300
	鼓棒重擊有氧Pound Fit	19:00~19:55	Cindy	8	1760	270
二	全方位炫腹壺鈴 (09/29停課)	11:00~11:55	Ellie	8	1600	250
	全方位炫腹壺鈴 (09/29停課)	12:00~12:55	Ellie	8	1600	250
	綜合肌力	14:00~14:55	Zero	9	1800	250
	基礎核心肌力瑜珈	19:00~19:55	林瑋姍	9	2250	300
	Tabata Workout (10/20停課)	20:00~20:55	Jenny	8	2000	300
	循環肌力訓練2	21:00~21:55	小芭	9	2250	300
三	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	1800	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	250



肌力系列



· 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，建議一週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。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
四	循環體能訓練 (10/01停課)	11:00 ~ 11:55	心愛	8	1600	250
	基礎核心肌力瑜珈 (10/01停課)	14:00~14:55	林瑋姍	8	1600	250
	TABATA間歇性有氧FitDance (10/01、10/22停課)	17:00~17:55	Jenny	7	1750	300
	全能肌力爆發養成班 (10/01停課)	19:00~19:55	Cindy	8	2000	300
	全方位炫腹壺鈴 (09/24、10/10停課)	19:00~19:55	Ellie	7	1750	300
	綜合肌力x阻力帶 (10/01停課)	19:00~19:55	Zero	8	2000	300
	基礎核心肌力瑜珈 (10/01停課)	19:00~19:55	林瑋姍	8	2000	300
	精緻重訓班 (10/01、10/22停課)	21:00~21:55	Jenny	7	1750	300
	綜合肌力x阻力帶 (10/01停課)	21:00~21:55	Zero	8	2000	300
五	鼓棒重擊有氧Pound Fit (10/02停課)	09:00~09:55	Cindy	8	1760	270
	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	9	1800	250
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	9	1800	250
	基礎核心肌力瑜珈	10:00~10:55	林瑋姍	9	1800	250
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	9	1800	250
	基礎核心肌力瑜珈	11:00~11:55	林瑋姍	9	1800	250
	功能性肌力訓練	18:00~18:55	小芭	9	2250	300
	Barre芭蕾雕塑 (10/16停課)	19:00~19:55	Emily	8	2000	300
	功能性肌力訓練	19:00~19:55	小芭	9	2250	300



肌力系列



· 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，建議一週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。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
五	Barre芭蕾雕塑 (10/16停課)	20:00~20:55	Emily	8	2000	300
	STRONG NATION	21:00~21:55	Jenny	9	3150	400
	循環肌力訓練1	21:00~21:55	小芭	9	2250	300
六	初階肌力 (09/26、10/10停課)	09:00~09:55	Wayne	7	1750	300
	初階肌力 (09/26、10/10停課)	10:00~10:55	Wayne	7	1750	300
	初階肌力 (09/26、10/10停課)	11:00~11:55	Wayne	7	1750	300
	全方位炫腹壺鈴 (09/26、10/10停課)	14:00~14:55	Ellie	7	1750	300
	初階肌力 (09/26、10/10停課)	15:00~15:55	Wayne	7	1750	300
	初階肌力 (09/26、10/10停課)	16:00~16:55	Wayne	7	1750	300
	初階肌力 (09/26、10/10停課)	17:00~17:55	Wayne	7	1750	300
日	初階肌力	09:00~09:55	Wayne	8	2000	300
	初階肌力	10:00~10:55	Wayne	8	2000	300
	初階肌力	11:00~11:55	Wayne	8	2000	300
	綜合肌力	12:00~12:55	Zero	8	2000	300
	綜合肌力	13:00~13:55	Zero	8	2000	300
	初階肌力	14:00~14:55	Wayne	8	2000	300
	初階肌力	15:00~15:55	Wayne	8	2000	300
	初階肌力	16:00~16:55	Wayne	8	2000	300

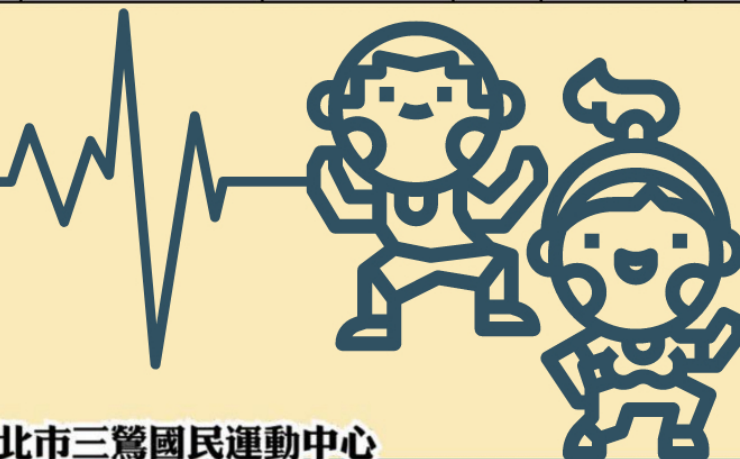


有氧系列

· 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，建議一週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。
· 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。且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

· 本中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	Basic Zumba (09/26、10/10停課)	10:00~10:55	Jenny	6	720	170
	Zumba	14:00~14:55	Lily	8	960	170
	Zumba	20:00~20:55	Cindy	8	1440	230
	瑜珈有氧 (10/19、10/26停課)	21:00~21:55	Jenny	6	1080	230
二	尊巴肌力有氧 (9/29停課)	10:00~10:55	Ellie	8	960	170
	Zumba	10:00~10:55	Lily	9	1080	170
	ZUMBA®	19:00~19:55	Jenny.H	9	1620	230
三	ZUMBA (10/21停課)	09:00~09:55	Jenny	8	960	170
	活力爆汗有氧	09:00-09:55	宣宣	9	1080	170
	ZUMBA®	10:00~10:55	Jenny.H	9	1080	170
	熱舞有氧	10:00~10:55	菲菲	9	1080	170
	Zumba	20:00~20:55	Junior.	9	1620	230

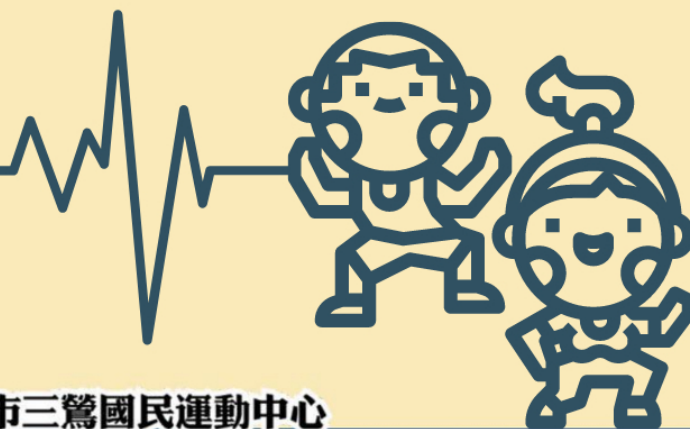


有氧系列

· 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，建議一週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。
· 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。且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

· 本中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
四	Zumba (10/01停課)	10:00~10:55	Lily	8	960	170
	拳擊有氧 (10/01停課)	11:00~11:55	Zoe	8	960	170
	Zumba (10/01停課)	20:00~20:55	Cindy	8	1440	230
	融合風雕塑有氧 (09/24、10/10停課)	20:00~20:55	Ellie	7	1260	230
	舞動肌力有氧 (09/24、10/10停課)	21:00~21:55	Ellie	7	1260	230
五	Zumba	11:00~11:55	Cindy	9	1080	170
	拳擊有氧 (09/18停課)	19:00~19:55	Angel	8	1440	230
	Zumba	20:00~20:55	凱莉	9	1620	230
六	Zumba (09/26、10/10停課)	09:00~09:55	凱莉	7	1260	230
	Zumba (09/26、10/10停課)	10:00~10:55	凱莉	7	1260	230
	Zumba (09/26、10/10停課)	13:00~13:55	Danica	7	1260	230
	Zumba (09/26、10/10停課)	14:00~14:55	Danica	7	1260	230



舞蹈系列



· 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。且舞蹈的趣味性，容易讓人集中和專注，忽略掉運動疲勞。

· 國標舞相關課程請著合身衣服(短褲不宜)、舞鞋或穿襪。
· [成人芭蕾]需自備芭蕾舞軟鞋，第一堂課老師亦可代購。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	流行MV舞蹈	09:00~09:55	Lisa	8	960	170
二	成人芭蕾(1.5)	13:30~14:55	Lisa	9	1620	230
	倫巴舞蹈技巧	20:00~20:55	藍牙	9	1620	230
	腰瘦拉丁舞	21:00~21:55	藍牙	9	1620	230
三	爵士舞 (10/21停課)	10:00~10:55	Jenny	8	960	170
	韓舞MV	18:00-19:30	溫蒂	9	2430	320
	瑜珈舞韻 (10/21停課)	19:00~19:55	Jenny	8	1440	230
	舞動活力	19:00~19:55	林家昀	9	1620	230
	現代風格肚皮舞	20:00~20:55	林家昀	9	1620	230
	成人芭蕾(1.5)	20:30~21:55	Lisa	9	2430	320
四	Sexy Dance (10/01停課)	09:00~09:55	雅文	8	960	170
	肚皮舞入門 (10/01停課)	10:00~10:55	蝴蝶	8	960	170
	Sexy Dance (10/01停課)	13:00~13:55	雅文	8	960	170
	Sexy Dance (10/01停課)	14:00~14:55	雅文	8	960	170
五	TABATA間歇有氧舞蹈	09:00~09:55	Jenny	9	1080	170
	魅力肚皮舞	16:00~16:55	詹文琇	9	1080	170
六	成人流行舞蹈 (9/26、10/10停課)	09:00~09:55	大寶	7	1260	230
	流行MV舞蹈 (9/26、10/10停課)	10:00~10:55	Lisa	7	1260	230
日	流行MV舞蹈	14:00~14:55	Lisa	8	1200	200
	成人流行舞蹈	20:00~20:55	大寶	8	1440	230



瑜珈系列



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

中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	身體雕塑	11:00~11:55	KK	8	960	170
	脊椎保健瑜珈	14:00~14:55	心愛	8	960	170
	筋膜放鬆	15:00~15:55	Angel	8	960	170
	柔和伸展瑜珈	15:00~15:55	心愛	8	960	170
	循環體能訓練	16:00~16:55	心愛	8	960	170
	脊椎骨盆膝蓋校正	19:00~19:55	Angel	8	1440	230
	筋膜放鬆	20:00~20:55	Angel	8	1440	230
二	瑜珈提斯 (10/20停課)	10:00~10:55	Jenny	8	960	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	170
	流動排毒瑜珈	11:00~11:55	心愛	9	1080	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	170
	哈達瑜珈	13:00~13:55	心愛	9	1080	170
	柔和伸展瑜珈	14:00~14:55	心愛	9	1080	170
	皮拉提斯肌力塑身 (10/20停課)	19:00~19:55	Jenny	8	1440	230
三	iYOMA	09:00~09:55	Wendy	9	1080	170
	墊上核心	10:00~10:55	Wendy	9	1080	170
	球球皮拉提斯 (需自備小抗力球)	14:00~14:55	真真	9	1080	170



瑜珈系列



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

中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
三	瑜珈提斯(1.5)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	230
	肌筋膜訓練與放鬆(1.5) (需自備筋膜球)	15:00~16:25	真真	9	1620	230
	瑜珈提斯 (10/21停課)	20:00~20:55	Jenny	8	1440	230
四	伸展瑜珈 (10/01停課)	09:00~09:55	陳聖如	8	960	170
	流動排毒瑜珈 (10/01)	13:00~13:55	心愛	8	960	170
	哈達瑜珈 (10/01停課)	20:00~20:55	Uma	8	1440	230
五	樂活皮拉提斯	09:00~09:55	真真	9	1080	170
	脊椎骨盆膝蓋校正 (09/18停課)	10:00~10:55	Angel	8	960	170
	初級皮拉提斯	10:00~10:55	真真	9	1080	170
	筋膜放鬆 (09/18停課)	11:00~11:55	Angel	8	960	170
	節奏皮拉提斯	11:00~11:55	真真	9	1080	170
	瑜珈伸展(1.5)	14:30~15:55	詹文琇	9	1620	230
	哈達瑜珈(中階)	19:00~19:55	心愛	9	1620	230
	脊椎骨盆膝蓋校正 (09/18停課)	20:00~20:55	Angel	8	1440	230
	筋膜放鬆 (09/18停課)	21:00~21:55	Angel	8	1440	230
六	脊椎正位瑜珈 (09/05、09/26、10/10停課)	15:00~15:55	Veda	6	1080	230
日	肌力瑜珈 (09/06停課)	15:00~15:55	Veda	7	1260	230



空中瑜珈系列



- [空中瑜珈]課程請穿著合身有袖上衣、長褲。
- 手術後及眼壓高者不宜參與。
- [伸展瑜珈]需自備瑜珈磚(硬度30以上)。
- 本中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	空中瑜珈(1.5)	17:30-18:55	巧巧	8	4800	650
	入門輕鬆空瑜	18:00~18:55	陳聖如	8	3200	450
四	早安空瑜 (10/01停課)	09:00~09:55	蝴蝶	8	2800	400
	入門輕鬆空瑜 (10/01停課)	10:00~10:55	陳聖如	8	2800	400
	花式空瑜(1.5) (10/01停課)	10:30-12:00	欣慈	8	4200	575
五	空中瑜珈	09:00~09:55	詹文琇	9	3150	400
	空中瑜珈	19:00~19:55	蝴蝶	9	3600	450
六	基礎空瑜 (09/26、10/10停課)	10:00~10:55	Ivy	7	2800	450
	串連空瑜 (09/26、10/10停課)	11:00~11:55	Ivy	7	2800	450
	空中瑜珈 (09/26、10/10停課)	19:00~19:55	蝴蝶	7	2800	450

兒童/直排輪系列



直排輪是相當適合小朋友的運動，可以訓練身體平衡及協調性，課程於室內上課，全程空調並使用全套防護設備。

·請自備直排輪，如需租借一次100元。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
三	兒童Freestyle流行舞蹈	19:00~19:55	大寶	9	1800	250
六	幼兒芭蕾 (09/26、10/10停課)	11:00~11:55	Lisa	7	1050	200
日	幼兒芭蕾	13:00~13:55	Lisa	8	1200	200
	兒童進階直排輪	14:00~14:55	Apple	8	2400	350
	花式繞樁直排輪	19:00~19:55	Apple	8	2400	350



瑜珈球/輪系列



「瑜珈球」也稱為健身球或瑜珈健身球，主要是針對腹部、背部、腰部等主要部位，配合緩慢、有節奏的呼吸進行伸展和擠壓等動作，令肌肉得到有效的按摩、放鬆、消耗脂肪的功效，提高專注力，減輕精神壓力，增強四肢和脊椎的承受壓力。

· 本中心提供瑜珈墊供課程使用，亦可自行攜帶。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	核心肌力大球	13:00~13:55	軍皓	8	1600	250
二	肌力燃脂抗力球 (10/20停課)	21:00~21:55	Jenny	8	2000	300
三	核心肌力大球	11:00~11:55	軍皓	9	1800	250
五	肌力燃脂抗力球	11:00~11:55	Jenny	9	1800	250
	美體雕塑大球	18:00~18:55	心愛	9	2250	300
	FITBALL瑜珈球	21:00~21:55	軍皓	9	2250	300

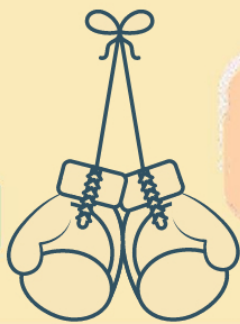
BUNGEE系列



星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	Bungee Dance (10/19、10/26停課)	19:00~19:55	Jenny	6	2400	450
二	Bungee Dance (10/20停課)	09:00~09:55	Jenny	8	2800	400
	Bungee Workout肌力核心 (10/20停課)	11:00~11:55	Jenny	8	2800	400
三	Bungee Dance (10/21停課)	11:00~11:55	Jenny	8	2800	400
五	Bungee肌力有氧	19:00~19:55	Jenny	9	3600	450



拳擊系列



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、敏捷度以增加專注力，是最適合上班族的運動。

提供真皮拳擊手套供課程使用，亦可自備。
基於衛生考量，學生需自備白手套。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
一	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	8	2000	300
	塑身拳擊	20:00~20:55	Jimmy	8	2000	300
三	燃脂拳擊	19:00~19:55	Jimmy	9	2250	300
	進階拳擊	20:00~20:55	Jimmy	9	2250	300
四	燃脂泰拳 (10/01停課)	20:00~20:55	悍貓	8	2000	300

技擊系列



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、敏捷度以增加專注力，是最適合上班族的運動。

提供真皮拳擊手套供課程使用，亦可自備。
基於衛生考量，學生需自備白手套。

星期	課程名稱	時間	老師	堂數	價格	單堂 付費價
二	婦女合氣道(1.5)	09:30~10:55	呂承榮	9	1620	230
	合氣道混合班(1.5)	19:00~20:25	呂承榮	9	2430	320
四	劍道(混合班) (10/01停課)	16:30~17:25	Kenny	8	2000	300
	劍道(混合班) (10/01停課)	17:30~18:25	Kenny	8	2000	300
五	婦女合氣道(1.5)	09:30~10:55	呂承榮	9	1620	230
	合氣道混合班(1.5)	19:00~20:25	呂承榮	9	2430	320
六	合氣道混合班2h (09/26、10/10停課)	10:00~11:55	呂承榮	7	2520	410
日	劍道(混合班)	18:00~18:55	Kenny	8	2000	300
	劍道(混合班)	19:00~19:55	Kenny	8	2000	300

