

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	10/14-11/25	8 人開班	15:00-16:30	\$180	\$1,260	7 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	10/15-11/26	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	10/18-11/22	8 人開班	14:00-14:50	\$120	\$720	6 堂	K
★ 早晨曲線雕塑飛輪	三	10/13-11/24		09:00-09:50	\$120	\$840	7 堂	BOBO
★ 晨間燃脂飛輪	四	10/14-11/25		08:00-08:50	\$120	\$840	7 堂	BOBO
★ 燃脂雕塑飛輪	五	10/15-11/26		09:00-09:50	\$120	\$960	7 堂	Canon
★ 雕塑飛輪				10:00-10:50	\$120	\$960	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

【不享任何折扣優惠】

適合：16歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：6人(10人滿班)

十月

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	10/18-11/01	6人 開班	★ 10:00-11:00 (進階)	林奕伶	\$400	\$1,200	3堂
				★ 11:15-12:15 (入門)				
	二	10/12-10/19		★ 10:00-11:00	抱抱		\$800	2堂
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			
				★ 21:00-22:00	尤尤			
	三	10/13-10/20		★ 21:00-22:00	尤尤		\$800	2堂
	日	10/17-10/31		★ 10:20-11:20 (入門)	依涵		\$1,200	3堂
★ 11:30-12:30 (進階)								
空中療癒	一	10/18-11/01		18:30-19:30	Anee	\$1,200	3堂	

十一月

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	11/8-11/22	6人 開班	★ 10:00-11:00 (進階)	林奕伶	\$400	\$1,200	3堂
				★ 11:15-12:15 (入門)				
	二	10/26-11/23		★ 10:00-11:00	抱抱		\$2,000	5堂
				★ 19:30-20:30 (需有基礎)	Anee			
				★ 21:00-22:00	尤尤			
	三	10/27-11/24		★ 21:00-22:00	尤尤		\$2,000	5堂
	日	11/7-11/28		★ 10:20-11:20 (入門)	依涵		\$1,600	4堂
★ 11:30-12:30 (進階)								
空中療癒	一	11/8-11/22		18:30-19:30	Anee	\$1,200	3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！

★ 為熱門課程時段請即早報名

幼兒系列 PRESCHOOL

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

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 開班：8 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
幼兒芭蕾	六	10/16-11/27	8 人 開班	10:00-11:00	\$200	\$1,050	7 堂	煜瑄
幼兒流行舞 (4-7 歲)				13:50-14:50	\$200	\$1,050	7 堂	Phoebe

兒童系列 CHILD

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
開班：8 人 (15 人滿班)

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
兒童流行舞 - 進階 (小一 ~ 小三)	六	10/16-11/27	8 人 開班	15:00-16:00	\$200	\$1,050	7 堂	Phoebe
兒童流行舞 (小一 ~ 小三)				16:10-17:10	\$200	\$1,050	7 堂	Phoebe

防身系列 MARTIAL ARTS

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	尚未覆課	6 人 開班	19:30-20:30	\$300	\$2,100	7 堂	小鐵
合氣道	六	10/16-11/27	8 人 開班	13:30-15:00	\$450	\$1,575	7 堂	王水賢

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
★ 中東肚皮舞	一	10/18-11/22	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,320	6 堂	鄭卓英
★ 韓風熱力 MV 舞蹈	三	10/13-11/24		18:30-19:30	\$200	\$1,015	7 堂	白雪
★ 中東肚皮舞	四	10/14-11/25		19:30-21:00	\$300	\$1,540	7 堂	鄭卓英
★ 流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,015	7 堂	Arvin
★ HipHop	五	10/15-11/26		20:00-21:30	\$300	\$1,505	7 堂	FaFa

★ 本區課程為專業舞蹈課，上期報名之舊生享有續報 9 折，以上優惠不得併用其他優惠方案。★

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：5 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
★ 日本舞	六	10/16-11/27	6 人 開班	11:30-13:00	\$300	\$2,100	7 堂	彭春霞

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	11/1-11/29	8人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,340	12堂	羽欣		
★ 魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	六	10/16-10/31		10:00-11:00	\$300	\$1,080	6堂	羽欣		
	日			18:30-19:30				佳瀛		
	六	11/6-11/28		10:00-11:00				\$1,440	8堂	羽欣
				日						18:30-19:30
★ Hi Low 燃脂有氧	一	10/18-11/22		10:10-11:10	\$200	\$870	6堂	羽欣		
★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$750	6堂	婷婷		
★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$870	6堂	Ruby		
★ 三比八塑身有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,080	6堂	曾琦媚		
★ 減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$870	6堂	謝伊淳		
★ ZUMBA®				二	10/12-11/23	09:00-10:00	\$200	\$910	7堂	小橘子
★ 拳擊有氧						10:10-11:10	\$250	\$1,225	7堂	丁丁
流行舞蹈有氧	二	尚未復課		17:10-18:10	\$200	\$875	7堂	FaFa		
★ 拳擊有氧				19:45-20:45	\$250	\$1,260	7堂	蚊子		
★ 燃脂肌力有氧				20:30-21:30	\$200	\$1,015	7堂	楊甯		
燃脂有氧 + 核心訓練				20:55-21:55	\$200	\$1,015	7堂	將將		
★ UA Training (需自備瑜珈墊)	三	10/13-11/24	09:00-10:00	\$200	\$1,015	7堂	愛紗			
★ ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$875	7堂	Jolene			
派對有氧			10:10-11:10	\$200	\$875	7堂	小宣			
★ 燃脂有氧			14:00-15:00	\$200	\$875	7堂	Cathy(凱其)			
★ S曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)			17:20-18:20	\$200	\$875	7堂	小乖			
★ iENERGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)			18:30-19:30	\$200	\$1,050	7堂	小乖			
★ ZUMBA®			18:30-19:30	\$200	\$1,050	7堂	Coka			
格鬥燃脂			19:40-20:40	\$250	\$1,260	7堂	羽欣			
★ 舞動狂熱派對有氧			19:40-20:40	\$250	\$1,260	7堂	小乖			
★ ZUMBA®			尚未復課	20:50-21:50	\$200	\$1,015	7堂	Jimi		
★ 活力有氧			10/13-11/24	20:50-21:50	\$200	\$1,015	7堂	呂曉怡		

有氧系列

AEROBIC

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	10/14-11/25	8人 開班	09:00-10:00	\$250	\$875	7堂	Doris	
★ 韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$875	7堂	Doris	
★ 甩汗燃脂有氧		尚未復課		18:20-19:20	\$200	\$1,015	7堂	楊甯	
★ ZUMBA®		10/14-11/25		18:30-19:30	\$200	\$1,015	7堂	珮綺	
★ 燃脂有氧		尚未復課		19:30-20:30	\$250	\$1,260	7堂	冠冠	
★ i Party		10/14-11/25		19:40-20:40	\$250	\$1,260	7堂	Yvonne	
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$1,225	7堂	Yvonne	
★ 享瘦三合一 (需自備瑜珈墊)		五		10/15-11/26	09:00-10:00	\$200	\$875	7堂	愛紗
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)	10:10-11:10		\$200		\$1,015	7堂	愛紗		
★ ZUMBA®	13:30-14:30		\$200		\$875	7堂	Coka		
★ 綜合有氧	18:40-19:40		\$200		\$1,015	7堂	Claire		
ZUMBA®	19:40-20:40		\$200		\$1,015	7堂	小橘子		
Strong Nation™	19:50-20:50		\$250		\$1,260	7堂	Claire		
★ i Party	六		10/16-11/27		09:00-10:00	\$200	\$1,050	7堂	Yvonne
★ 成人瘦身有氧					09:00-10:00	\$200	\$1,050	7堂	瑋瑋
★ 活力有氧		10:10-11:10		\$200	\$1,050	7堂	Betty		
★ Strong Nation™ (需自備滾筒)		10:10-11:10		\$250	\$1,225	7堂	Yvonne		
★ ZUMBA®		11:20-12:20		\$200	\$1,050	7堂	Betty		
★ ZUMBA®		13:00-14:00		\$200	\$1,050	7堂	Kathy		
ZUMBA®	日	10/17-11/28	19:40-20:40	\$200	\$1,050	7堂	珮綺		
★ ZUMBA®			09:00-10:00	\$200	\$1,050	7堂	Kathy		
★ 拳擊有氧		尚未復課	09:00-10:00	\$250	\$1,225	7堂	Wen		
韻律有氧		10/17-11/28	10:10-11:10	\$200	\$1,050	7堂	梅子		
★ ZUMBA®			10:10-11:10	\$200	\$1,050	7堂	Kathy		
★ ZUMBA®		10/17-11/28	11:20-12:20	\$200	\$1,050	7堂	婷婷		
瘦身有氧			17:20-18:20	\$200	\$1,050	7堂	FaFa		

有氧系列

AEROBIC

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	10/18-11/22	8人 開班	尚未復課	09:00-10:00	\$200	\$750	6堂	周永茜	
舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$750	6堂	Zoe		
★ 燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,080	6堂	Code		
雕塑瑜珈 (15人滿班)				19:10-20:10	\$250	\$1,080	6堂	Sophia		
★ 流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,080	6堂	Code		
★ 體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,080	6堂			
★ 晨間瑜珈	二	10/12-11/23		07:00-08:00	\$200	\$875	7堂	yuym		
★ 哈達瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$875	7堂	Cici		
★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$875	7堂			
★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$875	7堂	林奕伶		
活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$875	7堂			
★ 塑身皮拉提斯				18:10-19:10	\$200	\$1,015	7堂	hsieh-hsieh		
★ 瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$1,015	7堂	Nina		
★ 動力瑜珈				19:20-20:20	\$250	\$1,260	7堂	hsieh-hsieh		
★ 哈達瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,260	7堂	Nina		
★ 陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,015	7堂			
滾筒放鬆 X 彼拉提斯				三	10/13-11/24	10:10-11:10	\$250	\$1,050	7堂	愛紗
瑜珈 YOGA						18:30-19:30	\$200	\$1,015	7堂	phoebe
★ 全方位瑜珈	19:40-20:40	\$250				\$1,260	7堂	Benny		
★ 舒緩瑜珈	20:50-21:50	\$200				\$1,015	7堂			
★ 陰陽瑜珈 (15人滿班)	21:00-22:00	\$250				\$1,120	7堂	phoebe		
★ 流動瑜珈	四	10/14-11/25		尚未復課	09:00-10:00	\$200	\$1,015	7堂	周永茜	
★ 伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,015	7堂			
★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,015	7堂	小 C		
★ 彼拉提斯			19:40-20:40	\$250	\$1,260	7堂				
★ 伸展瑜珈			20:50-21:50	\$200	\$1,015	7堂				
伸展雕塑瑜珈	五	10/15-11/26	10:10-11:10	\$200	\$875	7堂	林羿霆			
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				
★ 瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,015	7堂				
★ 核心瑜珈	六	10/16-11/27	09:10-10:10	\$200	\$1,050	7堂	Janis			
★ 流暢瑜珈			10:20-11:20	\$200	\$1,050	7堂				
舒緩瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,050	7堂				
★ 伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,050	7堂	曉梅			
塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,050	7堂				
★ 正位療癒瑜珈			09:30-10:30	\$200	\$1,050	7堂		Sophia		
★ 舒壓瑜珈	10:40-11:40	\$200	\$1,050	7堂						
★ 瑜珈 Yoga	16:15-17:15	\$200	\$1,050	7堂	憶瑾					

瑜珈系列 YOGA

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)

★ 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
飛輪有氧	一	10/18-11/22	8人 開班	18:30-19:20	\$200	\$870	6堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,080	6堂	
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$870	6堂	
燃脂雕塑飛輪	二	10/12-11/23		10:00-10:50	\$200	\$875	7堂	BOBO
★ 史考特飛輪(初+進)				18:30-19:20	\$200	\$1,015	7堂	Scott
史考特飛輪(初+進)				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7堂	
史考特飛輪(初+進)	20:30-21:20	\$200		\$1,015	7堂			
★ 飄汗飛輪	三	10/13-11/24		18:40-19:30	\$200	\$1,015	7堂	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,260	7堂	
★ 減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,015	7堂	
★ 節奏飛輪	四	10/14-11/25		18:30-19:20	\$200	\$1,015	7堂	加欣
★ 節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7堂	
★ 飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,015	7堂		
快速瘦身飛輪	五	10/15-11/26		19:30-20:20	\$300	\$1,085	7堂	Eric
活力燃脂飛輪	六	10/16-11/27		08:00-08:50	\$200	\$1,050	7堂	Canon
活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,050	7堂	
智能飛輪	日	10/17-11/28		10:00-10:50	\$200	\$1,050	7堂	Jackey
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,050	7堂	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,050	7堂	Canon
活力燃脂飛輪				18:10-19:00	\$200	\$1,050	7堂	
飛輪有氧				19:10-20:00	\$200	\$1,050	7堂	

飛輪系列

SPINNING

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	10/18-11/22	6 人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$1,950	6 堂	黑糖	
				21:00-22:00		\$1,950	6 堂		
	二	10/12-11/23		★ 20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,275	7 堂	阿君	
	三	10/13-11/24		★ 18:30-19:30		\$2,275	7 堂	Ben	
				★ 19:40-20:40		\$2,275	7 堂		
	四	10/14-11/25		10:30-11:30		\$2,275	7 堂	ROCK	
				19:00-20:00		\$2,275	7 堂		
				★ 20:00-21:00		\$2,275	7 堂		政邦
				★ 21:00-22:00		\$2,275	7 堂		
	五	10/15-11/26		★ 19:40-20:40		\$2,275	7 堂	AK	
	日	10/17-11/28		★ 20:50-21:50		\$2,275	7 堂		
				★ 14:10-15:10		\$2,275	7 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	10/18-11/22	3 人 開班	★ 18:30-19:30	\$500	\$2,550	6 堂	芷萱	
				★ 19:40-20:40		\$2,550	6 堂		
				20:50-21:50		\$2,550	6 堂		
				★ 09:00-10:00		\$2,975	7 堂		阿君
	二	10/12-11/23		★ 18:30-19:30		\$2,975	7 堂	芷萱	
				★ 19:40-20:40		\$2,975	7 堂		
				★ 20:50-21:50		\$2,975	7 堂		
				★ 08:00-09:00		\$2,975	7 堂		芷萱
	三	10/13-11/24 尚未覆課		★ 18:40-19:40		\$2,975	7 堂	黑糖	
				★ 19:50-20:50		\$2,975	7 堂		
				★ 21:00-22:00		\$2,975	7 堂		
				★ 18:50-19:50		\$2,975	7 堂		黑糖
	五	10/15-11/26		★ 19:55-20:55		\$2,975	7 堂	小偉誠	
				★ 09:10-10:10		\$2,975	7 堂		
				★ 17:00-18:00		\$2,975	7 堂		芷萱
				★ 18:00-19:00		\$2,975	7 堂		黑糖
	日	10/16-11/27 尚未覆課		★ 07:30-08:30		\$2,975	7 堂		
				★ 08:40-09:40		\$2,975	7 堂		
				★ 09:50-10:50		\$2,975	7 堂		
				★ 11:00-12:00		\$2,975	7 堂		
日	10/17-11/28	★ 13:00-14:00	\$2,975	7 堂	小偉誠				
		★ 11:10-12:10	\$2,975	7 堂					

TRX 系列

核心肌力訓練