



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

放飛暑假 喔咿喔!

2022 BANQIAO SUMMER CAMP

越早報名越優惠!



掃我報名



日歸簡介

夏令營隊安心措施

- 上課教練均已施打3劑疫苗
- 定期環境及器材清潔消毒
- 加強手部噴灑酒精工作
- 休息用餐時使用個人隔板加強防疫

07-08月課程簡章

本期111-4 自111年07月01日至
111年08月31日止

★06/04(六)-06/10(五):原班續報9折。

★06/11(六)-06/30(四):舊生9折、新生95折。

※開課前線上報名課程皆享95折優惠

※舊生為(111年1月至111年6月)上課之學員

※以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區



掃我報名

運動研習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、團體課程如因學員私人因素請假，恕無法另行補課、退費。逢颱風、地震、豪雨等天災，均依新北市政府宣佈停班停課規定辦理，本中心不另行通知。補課方式將另行公告。
- 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。

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★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。
- ★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。
- ★本期團體課程開放 6/4 舊生報名，6/11 開放新生報名。
- ★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）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】



單月課程

午間環狀

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	課程介紹
三	7/6-7/27	5 人 開班	12:10-13:10	\$270	\$900	4 堂	偉誠	是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。
	8/3-8/31				\$1,125	5 堂	偉誠	

活力環狀燃脂

★ 7/15-7/22 原班續報享 9 折優惠，7/23 起開放新生原價報名。

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	課程介紹
五	7/1-7/29	5 人 開班	18:40-19:40	\$300	\$1,250	5 堂	智順	是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。
			19:50-20:50				偉誠	
	8/5-8/26		18:40-19:40		\$1,000	4 堂	智順	
			19:50-20:50				偉誠	

活力環狀燃脂

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	課程介紹
一	7/4-8/29	5 人 開班	10:00-11:00	\$300	\$2,250	9 堂	彥綸	是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。
	7/11-8/29		18:40-19:40		\$2,000	8 堂	智順	
	7/4-8/29		19:50-20:50		\$2,250	9 堂	Alex	
			21:00-22:00				Alex	
二	7/5-8/30		17:40-18:40		\$2,250	9 堂	Alex	
			18:40-19:40				Alex	
			19:50-20:50				彥綸	
			21:00-22:00				彥綸	
三	7/6-8/31		10:10-11:10		\$2,250	9 堂	偉誠	
			17:40-18:40				Alex	
			18:40-19:40				Alex	
			19:50-20:50				彥綸	
四	7/7-8/25		21:00-22:00		\$2,000	8 堂	彥綸	
			10:20-11:20				政邦	
			17:40-18:40				彥綸	
			18:40-19:40				彥綸	
			19:50-20:50				偉誠	
五	7/1-8/26		21:00-22:00		\$2,250	9 堂	偉誠	
			09:00-10:00				婷婷	
			10:00-11:00				彥綸	
六	7/2-8/27		10:00-11:00		\$2,250	9 堂	明桂	
			11:00-12:00				明桂	
日	7/3-8/28		08:00-09:00		\$2,000	9 堂	婷婷	
			11:00-12:00				智順	
			15:00-16:00				丁丁	
		16:00-17:00	丁丁					



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

地址: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 官網:http://www.bqsports.com.tw

肌力體能 STRENGTH AND CONDITIONING ROOM

- ★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。
- ★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。
- ★本期團體課程開放 6/4 舊生報名，6/11 開放新生報名。
- ★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）。
- ★體適能家教班舊生 95 折。

【報名請至三樓體適能櫃台或電洽 02-22588886 轉 206】

私人教練 / 團體課自組班 / Inbody 檢測

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		
體適能 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	\$1,500	\$12,000	10hr	送免費	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。	
						\$7,000	5hr	Inbody 兩次		
						\$1,500	1hr	送免費 Inbody 一次		
			1 對 2		\$900	\$7,000	10hr	每人送免費		
						\$4,200	5hr	Inbody 兩次		
						\$900	1hr	每人送免費 Inbody 一次		
Inbody 檢測	現場檢測		\$200/ 次		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。					

健齡肌力體能

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	課程介紹
一	7/4-8/29	5 人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,250	9 堂	語麗	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。
四	7/7-8/25		14:00-15:00		\$2,000	8 堂	語麗	
六	7/2-8/27		15:00-16:00		\$2,250	9 堂	語麗	

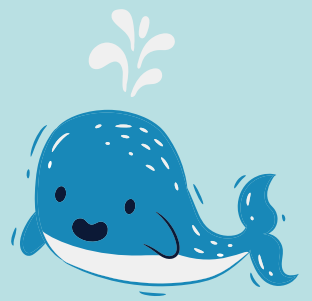
女神曲線燃脂

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	課程介紹
六	7/2-8/27	5 人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,250	9 堂	婷婷	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。
			09:00-10:00				婷婷	
			16:00-17:00				明桂	
日	7/3-8/28		09:00-10:00		\$2,250	9 堂	婷婷	
			10:00-11:00				婷婷	





泳池課程



★網路報名一律享 95 折優惠★ ★現場舊生續報享 9 折（一對一、團體包班除外）、新生 95 折★
詳細課程資訊請至一樓泳池櫃台 電洽 02-22588886 轉 205

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		
私人教練	游泳家教班 ★須滿 3 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	\$11,000	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		\$750	\$6,500				
				1 對 3		\$600	\$5,000				
				1 對 4		\$500	\$4,250				
				1 對 5		\$425	\$3,600				
包班	團體包班 ★須滿 7 足歲	一至日	開課後 三個月內 完成課程	7 人 滿班	需配合 現場時段 與教練預約	\$3,000/ 班	\$18,000/ 班		★本中心無提供湊班服務，課程進行中不得換人或單獨退費。 ★原班續報 95 折優惠。		
成人有氧	成人水中有氧 ★須滿 15 歲	二、四	依開課日期 共 8 堂	達 8 人 開班	15:00-15:50 19:00-19:50	\$285	\$1,760	8 堂	由專業水氧老師帶領學員在水裡律動，不需具備游泳能力也能參加喔。(達開班人數通知開課日期)		
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		
親子系列 1-3 歲 (須足歲)	親子互動課程	六	7/2-7/30	4 組 開班	15:10-16:00	\$600	\$2,500	5 堂	親子共游課程 ★每組 (1 家長 +1 寶寶) 須有一位家長陪同下水上課，第二位家長陪同請另行購票 ★4 組開班，6 組滿班，師生比 1:6 組 ★寶寶請帶大毛巾、著防水尿布下水上課 ★本中心保留所有優惠最終解釋權。		
			8/6-8/27		16:00-16:50		\$2,000	4 堂			
幼兒系列 3-7 歲 (須足歲)	4 人 小小班	六	7/2-8/27	3 人 開班	09:00-10:00	\$600	\$3,600	9 堂	★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 歲之兒童可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、保留一期或退費。 ★本中心團體課程皆為維護教學品質，私人因素請假，恕不補課。		
					10:30-11:30						
		日	7/3-8/28		11:30-12:30			\$3,600		9 堂	
					15:00-16:00						
		二、四	7/5-7/28		16:00-17:00			\$3,200		8 堂	
					10:00-11:00						
			8/2-8/30		17:00-18:00			\$3,600		9 堂	
					18:00-19:00						
		三、五	7/1-7/29		19:00-20:00			\$3,600		9 堂	
					8/3-8/31		18:00-19:00			\$3,600	9 堂
兒童系列 7-12 歲 (須足歲)	泳訓班	六	7/2-8/27	6 人 開班	09:00-10:00	\$375	\$2,250	9 堂	泳池特色介紹： 1.教學內容：水性養成、韻律呼吸、游泳四式，含自由式、仰式、蛙式、蝶式教學、姿勢調整、水中安全自救課程等循序漸進方式指導。 2.安全維護：團體每班6~9人分配一名教練(團班不得指定教練)，身高未達120公分學員，本館備有水中教學椅。教學用標準池深度為110~150公分，長度50公尺，8個水道寬，附設SPA池、兒童戲水池及男女蒸氣室、可供使用(未滿12歲不得進入蒸氣室、烤箱、SPA池)，全時段皆安排合格救生員維護全體泳客安全。 3.專業師資：板橋運動中心每位教練皆經過嚴格篩選及專業培訓，備有合格的教練證照，教學時強調愛心、細心及耐心。		
					10:30-11:30						
		日	7/3-8/28		14:00-15:00			\$2,250		9 堂	
					15:00-16:00						
		三	7/6-8/31		17:00-18:00			\$2,250		9 堂	
五	7/1-8/26	19:00-20:00		\$2,250	9 堂						
成人系列 12 歲 以上	精緻小班	六	7/2-8/27	6 人 開班	10:30-11:30	\$375	\$2,250	9 堂			
					15:00-16:00		\$2,250	9 堂			
		二、四	7/5-7/28		19:00-20:00		\$2,000	8 堂			
							8/2-8/30	\$2,250		9 堂	
		三、五	7/1-7/29				\$2,250	9 堂			
							8/3-8/31	\$2,250	9 堂		
	女性專班 ★優質女教練	一、三	7/4-7/27		19:00-20:00		\$2,000	8 堂			
			8/1-8/31		20:00-21:00		\$2,500	10 堂			
		二、四	7/5-7/28		19:00-20:00		\$2,000	8 堂			
			8/2-8/30		20:00-21:00		\$2,250	9 堂			





球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12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 95 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
幼兒籃球	六	7/2-8/20 (8/27 停課)	6 人 開班	14:00-15:00 (15 人滿班)	\$300 (1 小時)	\$2,120	8 堂	改善身體穩定度、促進大腦整合 提升情緒管理及社交能力 為將來的學習奠定基礎
幼兒足球				14:00-15:30 (12 人滿班)	\$450 (1.5 小時)	\$2,120		促進身體協調、反應，增強團體 合作意識
兒童足球				15:30-17:00 (12 人滿班)				



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
兒童 籃球團體班	六	7/2-8/20 (8/27 停課)	10 人 開班	12:00-14:00 (30 人滿班)	\$400 (2 小時)	\$2,880	8 堂	學習籃球基礎與技巧、培 養團隊精神、溝通能力、 提高抗壓性
				15:00-17:00 (30 人滿班)		\$2,880	8 堂	
籃球精緻班 (進階)	六	7/2-8/20 (8/27 停課)	6 人 開班	17:00-19:00 (15 人滿班)	\$600 (2 小時)	\$3,840	8 堂	小班制教學，提升每位學員 的籃球技巧，除基礎觀念 外，以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 兒童團體班	三	7/6-8/31	8 人 開班	18:00-20:00	\$400 (2 小時)	\$3,240	9 堂	掌握正確的運動技巧、樹立自信心
	五	7/1-8/26		18:00-20:00		\$3,240	9 堂	
	六	7/2-8/27		12:00-14:00		\$3,240	9 堂	
				18:00-20:00		\$3,240	9 堂	
	日	7/3-8/28		12:00-14:00		\$3,240	9 堂	
羽球 成人團體班	二	7/5-8/30		20:00-22:00		\$3,240	9 堂	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』
	四	7/7-8/25		18:00-20:00		\$2,880	8 堂	
	六	7/2-8/27		12:00-14:00		\$3,240	9 堂	
				18:00-20:00		\$3,240	9 堂	
	日	7/3-8/28		12:00-14:00		\$3,240	9 堂	
			18:00-20:00	\$3,240	9 堂			





球館課程

幼兒班:3-7歲 兒童班:7-12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 95 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
兒童桌球 團體班	六	7/2-8/27	5 人 開班	09:00-10:30	\$350 (1.5 小時)	\$2,430	9 堂	提升反應、靈敏度、協調力和操作思維能力
				13:30-15:00				
				15:00-16:30				



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 團體班	一	7/4-8/29	4 人 開班	20:00-21:00	\$350 (1 小時)	\$2,700	9 堂	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。	
				21:00-22:00					
	三	7/13-8/31		18:00-19:00		\$2,400	8 堂		
				19:00-20:00					
				20:00-21:00					
	四	7/21~8/25		19:00-20:00		\$1,800	6 堂		
				20:00-21:00					
	日	7/3-8/28		10:00-11:00		\$2,700	9 堂		



攀岩

星期	日期	人數	上課時間	體驗費用 / 人	時數 / 堂	備註
六	07/02、07/09、07/16、07/23、07/30 08/06、08/13、08/20、08/27	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候 (雨天) 等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			
日	07/03、07/10、07/17、07/24、07/31 08/07、08/14、08/21、08/28	3 人 開班	10:00-11:00	\$400 (1 小時)	1 堂	攀岩體驗課程如遇氣候 (雨天) 等因素，不適合開課時將取消課程。
			11:00-12:00			
			19:00-20:00			
			20:00-21:00			

【本區課程為破盤優惠價，恕不再享有任何續報或活動折扣】



凍省專區

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
桌球樂齡專班 (55 歲以上)	二	7/5-8/30	7 人 開班	14:00-15:00	\$120 (1 小時)	\$1,080	9 堂
				15:00-16:00			
羽球樂齡專班 (55 歲以上)	三	7/6-8/31	7 人 開班	14:00-16:00	\$240 (2 小時)	\$2,160	9 堂



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★

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
成人晨間泳訓班	二、四	7/5-7/28	9 人 開班	09:00-10:00	\$120	\$960	8 堂
成人團體班		8/2-8/30		20:00-21:00		\$1,080	9 堂
成人晨間泳訓班	三、五	7/1-7/29		09:00-10:00		\$1,080	9 堂
成人團體班		8/3-8/31		20:00-21:00		\$1,080	9 堂
銀髮族游泳班 滿 55 歲以上	一、三、五	7/1-7/29		08:00-09:00		\$1,560	13 堂
		8/1-8/31		15:00-16:00		\$1,680	14 堂

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★

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	7/7-8/25	8 人開班	15:00-16:00	\$120	\$960	8 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	7/1-8/26	8 人開班	12:00-13:00	\$120	\$1,080	9 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	7/4-8/29	8 人 開班	14:00-14:50	\$120	\$1,080	9 堂	K
★	早晨曲線雕塑飛輪	三	7/6-8/31		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9 堂	BOBO
輕鬆塑身飛輪 NEW					10:00-10:50	\$120	\$1,080	9 堂	
樂活飛輪 NEW					11:00-11:50	\$120	\$1,080	9 堂	
★	晨間燃脂飛輪	四	7/7-8/25		08:00-08:50	\$120	\$960	8 堂	BOBO
★	燃脂雕塑飛輪	五	7/1-8/26		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9 堂	Canon
超入門飛輪 NEW					10:00-10:50	\$120	\$1,080	9 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

適合：16歲以上・請自備水壺及毛巾 開班：6人(10人滿班)

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	7/4-7/25	6 人 開班	★	10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$1,600	4 堂
				★	11:15-12:15 (入門)				4 堂
					14:00-15:00	洪長英			\$1,600
	二	7/5-7/26		★	10:00-11:00 (L2 需有基礎)	抱抱		\$1,600	4 堂
					11:10-12:10 (L1 入門)				4 堂
				★	18:15-19:15	洪長英		\$1,600	4 堂
					19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$1,600	4 堂
				★	21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4 堂
				★	21:00-22:00	洪長英		\$1,600	4 堂
	三	7/6-7/27		★	10:10-11:10	依涵		\$2,000	5 堂
日	7/3-7/31	★	11:20-12:20 (進階)	依涵	\$2,000	5 堂			
空中療癒	一	7/4-7/25		18:30-19:30	Anee		\$1,600	4 堂	

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	8/1-8/29	6 人 開班	★	10:00-11:00 (需有基礎)	林奕伶	\$400	\$2,000	5 堂
				★	11:15-12:15 (入門)				5 堂
					14:00-15:00	洪長英		\$2,000	5 堂
	二	8/2-8/30		★	10:00-11:00 (L2 需有基礎)	抱抱		\$2,000	5 堂
					11:10-12:10 (L.1 入門)				5 堂
				★	18:15-19:15	洪長英		\$2,000	5 堂
					19:30-20:30 (需有基礎)	Anee		\$2,000	5 堂
				★	21:00-22:00	洪長英		\$2,000	5 堂
				★	21:00-22:00	洪長英		\$2,000	5 堂
	三	8/3-8/31							
日	8/7-8/28	★	10:10-11:10	依涵	\$1,600	4 堂			
		★	11:20-12:20 (進階)	依涵	\$1,600	4 堂			
空中療癒	一	8/1-8/29			18:30-19:30	Anee		\$2,000	5 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！

★ 6/4(六)-6/10(五): 原班續報 9 折。

★ 6/11(六)-6/30(四): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 1 月至 111 年 6 月) 上課之學員

★ 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上課

適合: 3 足歲 ~6 足歲幼兒 (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
★ 幼兒流行舞	三	7/6-8/31	8 人開班	19:40-20:40	\$250	\$2,250	9 堂	白雪
★ 幼兒芭蕾舞	六	7/2-8/27		10:00-11:00	\$200	\$1,350	9 堂	煜瑄

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
(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 (小二 ~ 小五)	六	7/2-8/27	8 人開班	15:00-16:00	\$200	\$1,350	9 堂	Phoebe
★ 兒童流行舞 (小一 ~ 小三)				16:10-17:10	\$200	\$1,350	9 堂	Phoebe

防身系列 MARTIAL ARTS

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: 6 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
★ 自由搏擊	四	7/5-8/30	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$2,700	9 堂	小鐵
★ 合氣道	六	7/16-8/27		13:30-14:30	\$300	\$1,750	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
★	埃風肚皮舞	一	7/4-8/29	8 人 開班	10:20-11:50	\$300	\$1,980	9 堂	鄭卓英
★	韓風熱力 MV 舞蹈	三	7/6-8/31		18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	白雪
★	埃風肚皮舞	四	7/7-8/25		19:40-21:10	\$300	\$1,760	8 堂	鄭卓英
★	流行 MV 舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,160	8 堂	Ellie
★	HipHop	五	7/1-8/26		20:15-21:45	\$300	\$1,935	9 堂	FaFa

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: 6 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	五	7/1-8/26	6 人開班	14:00-15:30	\$300	\$2,700	9 堂	彭春霞

★ 6/4(六)-6/10(五): 原班續報 9 折。

★ 6/11(六)-6/30(四): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 1 月至 111 年 6 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

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)

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	7/4-8/29	8 人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	張耀仁
快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9 堂	
★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	
燃脂雕塑飛輪	二	7/5-8/30		10:00-10:50	\$200	\$1,125	9 堂	BOBO
史考特飛輪 (初 + 進)				18:30-19:20	\$200	\$1,305	9 堂	Scott
史考特飛輪 (初 + 進)				20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	
★ 飆汗飛輪	三	7/13-8/31		18:40-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	Mego
★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,440	8 堂	
★ 減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,160	8 堂	
★ 節奏飛輪	四	7/7-8/25		18:30-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	加欣
節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,440	8 堂	
★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,160	8 堂	
★ 減肥入門飛輪	五	7/1-8/26		20:30-21:20	\$200	\$1,305	9 堂	BOBO
★ 活力燃脂飛輪	六	7/2-8/27		08:00-08:50	\$200	\$1,350	9 堂	Canon
快樂雕塑飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,350	9 堂	
活力飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,350	9 堂	
智能飛輪	日	7/3-8/28		10:00-10:50	\$200	\$1,350	9 堂	Jackey
智能飛輪				11:00-11:50	\$200	\$1,350	9 堂	
簡單燃脂飛輪				17:10-18:00	\$200	\$1,350	9 堂	Canon
活力燃脂飛輪				18:10-19:00	\$200	\$1,350	9 堂	
飛輪有氧				19:10-20:00	\$200	\$1,350	9 堂	

飛輪系列

SPINNING

★ 6/4(六)-6/10(五): 原班續報 9 折。

★ 6/11(六)-6/30(四): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 1 月至 111 年 6 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

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
Hi Low 燃脂有氧		—	7/4-8/29	8 人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,305	9 堂	羽欣
★	ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Nita
★	ZUMBA®				19:40-20:40	\$200	\$1,305	9 堂	Ruby
★	減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	謝伊淳
★	ZUMBA®	二	7/5-8/30		09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	小橘子
★	拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$1,575	9 堂	丁丁
★	ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,170	9 堂	蚊子
	流行舞蹈有氧				14:40-15:40	\$200	\$1,125	9 堂	FaFa
	拳擊有氧		19:40-20:40		\$250	\$1,620	9 堂	蚊子	
★	燃脂肌力有氧		20:30-21:30		\$200	\$1,305	9 堂	楊甯	
UA Training (需自備瑜珈墊)		三	7/6-8/31		09:00-10:00	\$200	\$1,305	9 堂	愛紗
	ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	小橘子
★	燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$1,125	9 堂	Cathy(凱其)
iENEGY 燃脂肌力 (需自備瑜珈墊)					18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	小乖
	格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	羽欣
★	ZUMBA®				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	Jimi
★	拳擊有氧	四	7/7-8/25		09:00-10:00	\$250	\$1,000	8 堂	Doris
	ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,040	8 堂	Nita
	韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8 堂	Doris
★	甩汗燃脂有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,160	8 堂	楊甯
★	ZUMBA®			18:30-19:30	\$200	\$1,160	8 堂	珮綺	
★	i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	Yvonne	
Strong Nation™ (需自備滾筒)				20:50-21:50	\$250	\$1,400	8 堂	Yvonne	
電流拳擊 (需自備瑜珈墊)		五	7/15-8/26	09:00-10:00	\$200	\$875	7 堂	愛紗	
ZUMBA® (需自備瑜珈墊)			7/1-8/26	10:10-11:10	\$200	\$1,305	9 堂	愛紗	
ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,170	9 堂	珮綺	
ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Coka	
燃脂肌力有氧				18:50-19:50	\$200	\$1,305	9 堂	蚊子	
綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$1,305	9 堂	Claire	
Strong Nation™				19:50-20:50	\$250	\$1,620	9 堂	Claire	
★	ZUMBA®		20:00-21:00	\$200	\$1,305	9 堂	珮綺		
★	i Party	六	7/2-8/27	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9 堂	Yvonne	
成人瘦身有氧			7/9-8/27	09:00-10:00	\$200	\$1,200	8 堂	瑋瑋	
★	活力有氧		7/2-8/27	10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	Betty	
★	Strong Nation™ (需自備滾筒)			10:10-11:10	\$250	\$1,575	9 堂	Yvonne	
肌力雕塑間歇 (20 人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$1,575	9 堂	Mark	
★	ZUMBA®			11:20-12:20	\$200	\$1,350	9 堂	Betty	
★	ZUMBA®	13:00-14:00	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy			
★	ZUMBA®	日	7/3-8/28	09:00-10:00	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy	
★	拳擊有氧			09:00-10:00	\$250	\$1,575	9 堂	WEN	
★	ZUMBA®			10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	Kathy	
雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				10:10-11:10	\$200	\$1,350	9 堂	梅子	
ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,350	9 堂	婷婷	
瘦身有氧				17:20-18:20	\$200	\$1,350	9 堂	FaFa	

★ 6/4(六)-6/10(五): 原班續報 9 折。

★ 6/11(六)-6/30(四): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】

※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)

※ 舊生為 (111 年 1 月至 111 年 6 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

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	7/4-8/29	8 人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	周永茜
	舒緩瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$1,125	9 堂	Zoe
	燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Code
	舒緩瑜珈 (滿班 15 人)				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Sophia
	流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Code
	體雕瑜珈				20:50-21:50	\$250	\$1,620	9 堂	Code
★	哈達瑜珈	二	7/5-8/30		09:00-10:00	\$200	\$1,125	9 堂	Cici
★	瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	Cici
★	墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,125	9 堂	林奕伶
	活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,125	9 堂	林奕伶
★	塑身哈達瑜珈				18:10-19:10	\$200	\$1,305	9 堂	廖心語 -Rita
	瑜珈 Yoga				18:40-19:40	\$200	\$1,305	9 堂	Nina
★	流動瑜珈				19:20-20:20	\$250	\$1,620	9 堂	廖心語 -Rita
	哈達瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,620	9 堂	Nina
	彼拉提斯				20:40-21:40	\$250	\$1,620	9 堂	瑋瑋
	陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,305	9 堂	Nina
	雕塑瑜珈愛滾筒	三	7/20-8/31		10:10-11:10	\$250	\$1,050	7 堂	愛紗
	全方位瑜珈		7/6-8/31		19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Benny
	舒緩瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	Benny
	陰陽瑜珈 (滿班 15 人)				21:00-22:00	\$200	\$1,440	9 堂	phoebe
★	流動瑜珈	四	7/7-8/25		09:00-10:00	\$200	\$1,000	8 堂	周永茜
	伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,000	8 堂	周永茜
★	彼拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8 堂	小 C
★	伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,160	8 堂	小 C
	伸展雕塑瑜珈	五	7/8-8/26	10:10-11:10	\$200	\$1,040	8 堂	林羿霆	
	輕活力瑜珈		7/1-8/26	14:30-15:30	\$200	\$1,125	9 堂	Zoe	
★	哈達瑜珈			18:30-19:30	\$200	\$1,305	9 堂	Cici	
★	正位瑜珈			19:40-20:40	\$250	\$1,620	9 堂	Cici	
★	瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,305	9 堂	Cici	
★	核心瑜珈			09:10-10:10	\$200	\$1,350	9 堂	Janis	
	流暢瑜珈	六	7/2-8/27	10:20-11:20	\$200	\$1,350	9 堂	Janis	
	舒緩瑜珈			11:30-12:30	\$200	\$1,350	9 堂	Janis	
★	伸展瑜珈			14:50-15:50	\$200	\$1,350	9 堂	曉梅	
	塑身彼拉提斯			16:00-17:00	\$200	\$1,350	9 堂	曉梅	
★	正位療癒瑜珈			日	7/3-8/28	09:30-10:30	\$200	\$1,350	9 堂
★	舒壓瑜珈	10:40-11:40	\$200			\$1,350	9 堂	洪長英	
	瑜珈 Yoga	16:15-17:15	\$200			\$1,350	9 堂	憶瑄	

瑜珈系列 YOGA

★ 6/4(六)-6/10(五): 原班續報 9 折。
★ 6/11(六)-6/30(四): 舊生 9 折、新生 95 折。【開課前一日線上報名課程皆享 95 折優惠】
※(以上優惠不適用於球館、游泳、肌力體能、空中瑜珈、家教班、凍省專區)
※ 舊生為 (111 年 1 月至 111 年 6 月) 上課之學員

★ 為熱門課程時段請即早報名

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	7/4-8/29	6 人 開班	19:50-20:50		\$375	\$2,925	9 堂	黑糖	
				★	21:00-22:00			9 堂	黑糖	
	二	7/5-8/30		★	20:30-21:30 (8 人滿班)		\$2,925	9 堂	阿君	
	三	7/6-8/31		★	18:30-19:30		\$2,925	9 堂	BEN	
	四	7/7-8/25		★	09:10-10:10		\$2,600	8 堂	政邦	
				★	10:30-11:30		\$2,600	8 堂	ROCK	
				★	20:00-21:00		\$2,600	8 堂	政邦	
				21:00-22:00			\$2,600	8 堂	政邦	
	五	7/1-8/26		★	19:40-20:40		\$2,925	9 堂	A K	
	日	7/3-8/28		★	14:10-15:10		\$2,925	9 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	7/4-8/29	3 人 開班	18:30-19:30	\$500	\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 19:40-20:40		\$3,825	9 堂	芷萱
				20:50-21:50		\$3,825	9 堂	芷萱
	二	7/5-8/30		★ 10:10-11:10		\$3,825	9 堂	阿君
				18:30-19:30		\$3,825	9 堂	芷萱
				19:40-20:40		\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 20:50-21:50		\$3,825	9 堂	芷萱
				★ 11:00-12:00		\$3,825	9 堂	Wush
	三	7/6-8/31		★ 18:40-19:40		\$3,825	9 堂	Wush
				★ 20:00-21:00 (蜜臀養成)		\$2,975	7 堂	溫水
	四	7/14-8/25		★ 17:00-18:00		\$3,825	9 堂	芷萱
	六	7/2-8/27		13:00-14:00		\$3,825	9 堂	黑糖
	日	7/3-8/28		★ 11:10-12:10		\$3,825	9 堂	小偉誠

TRX



七月單月課程



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 (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	三	7/6-7/27	6 人 開班	19:40-20:40	\$375	\$1,300	4 堂	BEN
	四	7/7-7/28		19:00-20:00		\$1,300	4 堂	政邦
	五	7/1-7/29		20:50-21:50		\$1,625	5 堂	AK

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 (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	二	7/5-7/26	3 人 開班	09:00-10:00	\$500	\$1,700	4 堂	阿君
				10:10-11:10		\$1,700	4 堂	爾寧
	三	7/6-7/27		19:50-20:50		\$1,700	4 堂	WUSH
				21:00-22:00		\$1,700	4 堂	
	四	7/7-7/28		19:00-20:00 (初階訓練)		\$1,700	4 堂	溫水
				21:00-22:00 (肌力循環)		\$1,700	4 堂	
	五	7/1-7/29		18:50-19:50		\$2,125	5 堂	不點
				19:55-20:55		\$2,125	5 堂	婷婷
				21:00-22:00		\$2,125	5 堂	
	日	7/3-7/31		09:00-10:00		\$2,125	5 堂	爾寧
				10:10-11:10		\$2,125	5 堂	

飛輪系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：8 人 (40 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
史考特飛輪 (初 + 進)	二	7/5-7/26	8 人 開班	19:30-20:20	\$300	\$720	4 堂	Scott
間歇飛輪	五	7/1-7/29		19:30-20:20	\$300	\$900	5 堂	BOBO
早安活力飛輪	六	7/2-7/30		07:00-07:50	\$200	\$750	5 堂	Canon
飆汗燃脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$750	5 堂	小鼻

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (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
墊上核心 (滿班 15 人)	一	7/4-7/25	8 人 開班	18:30-19:30	\$250	\$720	4 堂	Sophia
晨間瑜珈	二	7/5-7/26		07:00-08:00	\$200	\$520	4 堂	YuYu
動物流肌力	三	7/6-7/27		10:10-11:10	\$250	\$700	4 堂	Mark
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	Benny
哈達瑜珈	四	7/7-7/28		18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	小 C
溫和瑜珈				19:30-20:30	\$250	\$720	4 堂	楊甯
彼拉提斯	五	7/1-7/29		13:20-14:20	\$200	\$650	5 堂	phoebe
彼拉提斯 (滿班 15 人)				19:50-20:50	\$200	\$900	5 堂	Jolene
舒緩伸展瑜珈 (滿班 15 人)				21:00-22:00	\$200	\$900	5 堂	

有氧系列

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 (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
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	7/1-7/29	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,340	13 堂	羽欣
魔鬼瘦身班 (六、日) (需自備瑜珈墊)	六	7/2-7/31		10:00-11:00	\$300	\$1,800	10 堂	羽欣
	日			18:30-19:30				佳贏
格鬥有氧	—	7/4-7/25		09:00-10:00	\$250	\$700	4 堂	恰恰
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	婷婷
肌力綜合有氧				19:40-20:40	\$250	\$720	4 堂	曾琦媚
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)	二	7/5-7/26		09:00-10:00	\$200	\$580	4 堂	小愛
街舞有氧				17:10-18:10	\$200	\$580	4 堂	FaFa
熱舞有氧				18:00-19:00	\$200	\$580	4 堂	琳琳
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	蚊子
燃脂有氧	三	7/6-7/27		20:50-21:50	\$200	\$580	4 堂	丁小羽
Hi Low 有氧肌力				10:10-11:10	\$200	\$520	4 堂	佳贏
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$500	4 堂	小乖
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	Ruby
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)				19:40-20:40	\$250	\$720	4 堂	小愛





七月單月課程

舞蹈系列

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（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
拉丁倫巴入門	三	7/6-7/27	6 人開班	15:00-16:00	\$200	\$800	4 堂	阿爆
Swing 搖擺爵士舞	四	7/7-7/28		10:10-11:10	\$200	\$800	4 堂	克里斯
流行舞蹈	六	7/2-7/30		11:10-12:10	\$300	\$1,000	5 堂	Vivian

漾媽咪系列

適合：懷孕 12 週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課（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
孕婦體適能	五	7/1-7/29	6 人開班	19:20-20:20	\$300	\$1,250	5 堂	Sophia

幼幼系列

適合：2.5 歲 ~4.5 歲幼兒（10 人滿班）請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
身體玩藝術（不含材料費）	一	7/4-7/25	6 人開班	10:00-11:00	\$375	\$1,000	4 堂	筆筆

幼兒系列

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒（15 人滿班）請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
幼兒流行舞蹈	一	7/4-7/25	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$1,000	4 堂	007
小小芭蕾舞伶娜	二	7/5-7/26		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4 堂	琳琳
幼兒美語律動及繪本	三	7/6-7/27		10:00-11:00	\$250	\$1,000	4 堂	佳佳
幼兒美語律動及繪本	五	7/1-7/29		10:00-11:00	\$250	\$1,250	5 堂	佳佳
幼兒武術體能	六	7/2-7/30		09:00-10:00	\$250	\$1,250	5 堂	阿豪
幼兒律動街舞				13:50-14:50	\$250	\$1,250	5 堂	六六

兒童系列

適合：7-13 歲（15 人滿班）請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 * 禁止家長陪同 *

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
兒童武術	六	7/2-7/30	6 人開班	10:10-11:10	\$300	\$1,250	5 堂	阿豪
兒童芭蕾				14:30-15:30	\$300	\$1,250	5 堂	瑋瑋

武術系列

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（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
自由搏擊	四	7/7-7/28	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$1,200	4 堂	小鐵



八月單月課程

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 (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	三	8/3-8/31	6 人開班	19:40-20:40	\$375	\$1,625	5 堂	BEN
	四	8/4-8/25		19:00-20:00		\$1,300	4 堂	政邦
	五	8/5-8/26		20:50-21:50		\$1,300	4 堂	AK

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 (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	二	8/2-8/30	3 人 開班	09:00-10:00	\$500	\$2,125	5 堂	阿君
	三	8/3-8/31		10:10-11:10		\$2,125	5 堂	爾寧
				19:50-20:50		\$2,125	5 堂	
				21:00-22:00		\$2,125	5 堂	
				19:00-20:00 (初階訓練)		\$1,700	4 堂	
	四	8/4-8/25		21:00-22:00 (肌力循環)		\$1,700	4 堂	溫水
				18:50-19:50		\$1,700	4 堂	
	五	8/5-8/26		19:55-20:55		\$1,700	4 堂	不點
				21:00-22:00		\$1,700	4 堂	
				日		8/7-8/28	09:00-10:00	
10:10-11:10	\$1,700	4 堂	爾寧					

飛輪系列

適合：13 歲以上，請自備水壺及毛巾 開班：8 人 (40 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
史考特飛輪 (初 + 進)	二	8/2-8/30	8 人 開班	19:30-20:20	\$300	\$900	5 堂	Scott
間歇飛輪	五	8/5-8/26		19:30-20:20	\$300	\$720	4 堂	BOBO
早安活力飛輪	六	8/6-8/27		07:00-07:50	\$200	\$600	4 堂	Canon
飆汗燃脂飛輪				11:00-11:50	\$200	\$750	5 堂	小鼻

瑜珈系列

適合：13 歲以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (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
墊上核心 (滿班 15 人)	一	8/1-8/29	8 人 開班	18:30-19:30	\$250	\$900	5 堂	Sophia
晨間瑜珈	二	8/2-8/30		07:00-08:00	\$200	\$650	5 堂	YuYu
動物流肌力	三	8/3-8/31		10:10-11:10	\$250	\$875	5 堂	Mark
哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	Benny
哈達瑜珈	四	8/4-8/25		18:30-19:30	\$200	\$580	4 堂	小 C
溫和瑜珈				19:30-20:30	\$250	\$720	4 堂	楊甯
彼拉提斯	五	8/5-8/26		13:20-14:20	\$200	\$520	4 堂	phoebe
彼拉提斯 (滿班 15 人)				19:50-20:50	\$200	\$720	4 堂	Jolene
舒緩伸展瑜珈 (滿班 15 人)				21:00-22:00	\$200	\$720	4 堂	

有氧系列

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 (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
魔鬼瘦身班 (需自備瑜珈墊)	一三五	8/1-8/31	8 人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,520	14 堂	羽欣
魔鬼瘦身班 (六、日) (需自備瑜珈墊)	六 日	8/6-8/28		10:00-11:00	\$300	\$1,440	8 堂	羽欣
				18:30-19:30				佳贏
格鬥有氧	一	8/1-8/29		09:00-10:00	\$250	\$875	5 堂	恰恰
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	婷婷
肌力綜合有氧				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	曾琦媚
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)	二	8/2-8/30		09:00-10:00	\$200	\$725	5 堂	小愛
街舞有氧				17:10-18:10	\$200	\$725	5 堂	FaFa
熱舞有氧				18:00-19:00	\$200	\$725	5 堂	琳琳
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	蚊子
燃脂有氧				20:50-21:50	\$200	\$725	5 堂	丁小羽
Hi Low 有氧肌力	三	8/3-8/31		10:10-11:10	\$200	\$650	5 堂	佳贏
S 曲線雕塑有氧 (需自備瑜珈墊)				17:20-18:20	\$200	\$625	5 堂	小乖
ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$725	5 堂	Ruby
UA Training (12 人滿班) (需自備瑜珈墊)				19:40-20:40	\$250	\$900	5 堂	小愛



八月單月課程

舞蹈系列

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 (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
拉丁倫巴入門	三	8/3-8/31	6 人開班	15:00-16:00	\$200	\$1,000	5 堂	阿爆
Swing 搖擺爵士舞	四	8/4-8/25		10:10-11:10	\$200	\$800	4 堂	克里斯
流行舞蹈	六	8/6-8/27		11:10-12:10	\$300	\$800	4 堂	Vivian

漾媽咪系列

適合：懷孕 12 週以上，請自備水壺、毛巾、瑜珈墊上課 (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
孕婦體適能	五	8/5-8/26	6 人開班	19:20-20:20	\$300	\$1,000	4 堂	Sophia

幼幼系列

適合：2.5 歲 ~4.5 歲幼兒 (10 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
身體玩藝術 (不含材料費)	一	8/1-8/29	6 人開班	10:00-11:00	\$375	\$1,250	5 堂	筆筆

幼兒系列

適合：3 足歲 ~6 足歲幼兒 (15 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課

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
幼兒流行舞蹈	一	8/1-8/29	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$1,250	5 堂	007
小小芭蕾舞伶娜	二	8/2-8/30		19:00-20:00	\$300	\$1,250	5 堂	琳琳
幼兒美語律動及繪本	三	8/3-8/31		10:00-11:00	\$250	\$1,250	5 堂	佳佳
幼兒美語律動及繪本	五	8/5-8/26		10:00-11:00	\$250	\$1,000	4 堂	佳佳
幼兒武術體能	六	8/6-8/27		09:00-10:00	\$250	\$1,000	4 堂	阿豪
幼兒律動街舞				13:50-14:50	\$250	\$1,000	4 堂	六六

兒童系列

適合：7-13 歲 (15 人滿班) 請自備水壺及毛巾並換穿乾淨鞋底運動鞋上課 * 禁止家長陪同 *

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
兒童武術	六	8/6-8/27	6 人開班	10:10-11:10	\$300	\$1,000	4 堂	阿豪
兒童芭蕾				14:30-15:30	\$300	\$1,000	4 堂	瑋瑋

武術系列

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 (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
自由搏擊	四	8/4-8/25	6 人開班	19:30-20:30	\$300	\$1,000	4 堂	小鐵