



INTERNATIONAL
MASTERS GAMES
ASSOCIATION



WORLD
MASTERS
GAMES
臺北世界壯年運動會
2025
TAIPEI CITY
NEW TAIPEI CITY

2025 雙北世界壯年運動會 WORLD MASTERS GAMES

報名時間 — **2024.2.17-2025.2.17**

(年齡滿30歲以上即可報名參賽)



運動無界 | 人生無限 SPORTS beyond AGE! LIFE without LIMITS!

2025.5.17-30 和世界挑一場



新
北
市
板
橋
國
民
運
動
中
心
New Taipei City Banqiao Civil Sports Center

113年5-6月課程優惠

- 舊生為112年11月至113年4月上課之學員
- 優惠不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍漲專區

3/28(四)-4/5(五)

舊生原班續報
網路、現場 **9** 折

4/6(六)-4/30(日) 現場報名

舊生 **9** 折 新生 **95** 折

4/6(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

- 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。
- 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)。
- 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)。
- 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。
- 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。
- 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。
- 單堂、單月等特殊課程，請依照公告規定辦理。
- 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

- ★體適能家教班舊生95折。
- ★團體包班平日06:00-09:00開班9折優惠。
- ★團體包班契約書簽訂人為發票之學員代表，如更換學員須整班退費重新報名繳費。
- ★體適能家教班和團體包班報名請審閱契約，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，開課後三個月內完成課程
- ・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
FK1	1對1	\$1,500	\$12,000	10hr	送免費Inbody 兩次
FK51			\$7,000	5hr	
FKE1			\$1,500	1hr	送免費Inbody一次
FK2	1對2	\$900	\$7,000	10hr	每人送免費Inbody 兩次
FK52			\$4,200	5hr	
FKE2			\$900	1hr	每人送免費Inbody 一次

團體課自組班

- ・上課日期：星期一至日，開課後三個月內完成課程
- ・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/堂	期別費用/班	時數/堂	備註
FGCR	最多七人	\$1,925/堂	\$19,250/班	10hr	每人送免費Inbody 一次

INBODY檢測

費用：\$200/次 檢測地點：三樓體適能櫃台現場(不需預約)

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。

・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

★113-3期團體課程 **3/28舊生報名**，**4/6開放新生報名**。

★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、▲一樓幼兒體操教室。

★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



核心肌力訓練

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	5/8-6/26 5/1停	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$2,160	8	昱維

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	—	5/6-6/24 6/10停	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$1,890	7	語麗
FO11500				15:00-16:00				
FO31500	三	5/8-6/26 5/1停		15:00-16:00		\$2,160	8	昱維
FO31600				16:00-17:00				
FO41400	四	5/2-5/27		14:00-15:00			\$2,430	9

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	5/4-6/29	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$2,430	9	婷婷
FGC60900				09:00-10:00				婷婷
FGC70900	日	5/5-6/30		09:00-10:00		\$2,430	9	婷婷
FGC71000				10:00-11:00				婷婷

• 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

- ★113-3期團體課程 **3/28舊生報名**，**4/6開放新生報名**；本期肌力課程，**標示NEW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、▲一樓幼兒體操教室。
- ★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	—	5/6-6/24 6/10停	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$1,890	7	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				Alex
FCR12100				21:00-22:00				Alex
FCR20800	二	5/7-6/25		08:00-09:00		\$2,160	8	資錡
FCR21000				10:00-11:00				Alex
FCR21100				11:00-12:00				智順
FCR21740				17:40-18:40				Alex
FCR21820				18:20-19:20				NEW 阿全 (▲1F幼兒體操)
FCR21840				18:40-19:40				Alex
FCR21950				19:50-20:50				智順
FCR22100		21:00-22:00		智順				
FCR31010	三	5/8-6/26 5/1停		10:10-11:10		\$2,160	8	偉誠
FCR31110				11:10-12:10				偉誠
FCR31740				17:40-18:40				Alex
FCR31830				18:30-19:30				NEW 帛諭 (▲1F幼兒體操)
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

- ★113-3期團體課程 **3/28舊生報名**，**4/6開放新生報名**；本期肌力課程，**標示NEW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、▲一樓幼兒體操教室。
- ★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
FCR40900	四	5/2-5/27	5人 開班	09:00-10:00	\$300	\$2,430	9	Alex
FCR41200				12:00-13:00				志錕
FCR41740				17:40-18:40				智順
FCR41820				18:20-19:20				NEW 千千 (▲1F幼兒體操)
FCR41840				18:40-19:40				智順
FCR41950				19:50-20:50				偉誠
FCR42100				21:00-22:00				偉誠
FCR50800	五	5/3-6/28		08:00-09:00		\$2,430	9	阿全
FCR50900				09:00-10:00				婷婷
FCR51000				10:00-11:00				智順
FCR51840				18:40-19:40				智順
FCR51950				19:50-20:50				偉誠
FCR61110	六	5/4-6/29		11:10-12:10		\$2,430	9	明桂
FCR61210				12:10-13:10				明桂
FCR61400				14:00-15:00				溫水
FCR61500				15:00-16:00				溫水
FCR61600				16:00-17:00				溫水
FCR70800	日	5/5-6/30		08:00-09:00		\$2,430	9	婷婷
FCR70850				08:50-09:50				偉誠(*武B)
FCR71100				11:00-12:00				婷婷
FCR71600				16:00-17:00				丁丁

• 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**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,預約課程請盡量避開尖峰時間,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	\$12,000	10hr
			1對2		\$750	\$7,000	
			1對3		\$600	\$5,400	
			1對4		\$500	\$4,250	
團體包班 ★須滿7足歲			7人滿班		\$2,450/班	\$21,000/班	

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		
SA61000-5.6	成人精緻小班 ★12足歲以上	六	5/11-6/29	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$2,000	8		
SA61500-5.6					15:00-16:00					
SA71000-5.6		日	5/5-6/30		10:00-11:00		\$2,250	9		
SA71500-5.6					15:00-16:00					
SA241900-05		二、四	5/2-5/30		19:00-20:00		\$2,250	9		
SA241900-06			6/4-6/27		19:00-20:00		\$2,000	8		
SA351900-05		三、五	5/3-5/31 5/1停		19:00-20:00		\$2,250	9		
SA351900-06			6/5-6/28		19:00-20:00		\$2,000	8		
SW131900-05	女性專班 ★優質女教練 ★12足歲以上	一、三	5/6-5/29 5/1停		19:00-20:00		\$2,000	8		
SW132000-05			20:00-21:00							
SW13190006			6/3-6/26 6/10停		19:00-20:00				\$1,750	7
SW132000-06					20:00-21:00					
SW241900-05		二、四	5/2-5/30		19:00-20:00		\$2,250	9		
SW242000-05					20:00-21:00					
SW241900-06			6/4-6/27		19:00-20:00		\$2,000	8		
SW242000-06					20:00-21:00					

課程資訊請至一樓游泳池櫃台或電洽02-22588886 轉 205

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
SB60900-5.6	幼兒系列 ★4-7足歲 (3~5人)	六	5/11-6/29	3人 開班	09:00-10:00	\$600	\$3,360	8
SB61000-5.6					10:00-11:00			
SB61100-5.6					11:00-12:00			
SB61500-5.6					15:00-16:00			
SB61600-5.6					16:00-17:00			
SB70900-5.6		日	5/5-6/30		09:00-10:00		\$3,780	9
SB71000-5.6					10:00-11:00			
SB71100-5.6					11:00-12:00			
SB71500-5.6					15:00-16:00			
SB71600-5.6					16:00-17:00			
SB241700-05		二、四	5/2-5/30		17:00-18:00		\$3,780	9
SB241800-05					18:00-19:00			
SB241900-05			6/4-6/27		19:00-20:00		\$3,360	8
SB241700-06					17:00-18:00			
SB211800-06					18:00-19:00			
SB241900-06		三、五	5/3-5/31 5/1停		19:00-20:00		\$3,780	9
SB351700-05					17:00-18:00			
SB351800-05					18:00-19:00			
SB351900-05			6/5-6/28		19:00-20:00		\$3,360	8
SB351700-06					17:00-18:00			
SB351800-06					18:00-19:00			
SB351900-06					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
SC60900-5.6	兒童系列 ★7-12足歲 (6~9人)	六	5/11-6/29	6人 開班	09:00-10:00	\$375	\$2,240	8
SC61000-5.6					10:00-11:00			
SC61400-5.6					14:00-15:00			
SC61500-5.6					15:00-16:00			
SC70900-5.6		日	5/5-6/30		09:00-10:00		\$2,520	9
SC71000-5.6					10:00-11:00			
SC71400-5.6					14:00-15:00			
SC71500-5.6					15:00-16:00			
SC31700-5.6		三	5/8-6/26 5/1停		17:00-18:00		\$2,240	8
SC31900-5.6					19:00-20:00			
SC51700-5.6		五	5/3-6/28		17:00-18:00		\$2,520	9
SC51900-5.6					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

幼兒專區

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	5/4-6/29 5/18、6/15 停	6人 開班	14:00-15:00 (20人滿班)	\$300 (1小時)	\$1,470	7	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	\$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最終解釋權。	
			1對2		\$700	\$6,500			
			1對3		\$550	\$5,000			
			1對4		\$450	\$4,500			
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	兒童 籃球團體班	六	5/4-6/29 5/18、6/15 停	10人 開班	12:00-14:00 (30人滿班)	\$450 (2小時)	\$2,870	7	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)		\$2,870	7	
BA61700	籃球精緻班 (進階)	六	5/4-6/29 5/18停	6人 開班	17:00-19:00 (20人滿班)	\$550 (2小時)	\$4,000	8	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	\$12,500	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	\$7,000			
			1對3		\$550	\$5,500			
			1對4		\$450	\$4,500			
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	5/4-6/29	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	5/2-6/27		18:00-20:00		\$3,600	9	
BBA61400		六	5/4-6/29		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	5/4-6/29	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	5/5-6/30		12:00-14:00		\$3,600	9	
BBC71600					16:00-18:00				
BB22000	羽球 成人團體班	二	5/7-6/25		20:00-22:00		\$3,200	8	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	5/8-6/26 5/1停		20:00-22:00		\$3,200	8	
BB41800		四	5/2-6/27		18:00-20:00		\$3,600	9	
BB61400		六	5/4-6/29		14:00-16:00		\$3,600	9	
BB61800					18:00-20:00				
BB71400		日	5/5-6/30		14:00-16:00		\$3,600	9	
BB71800					18:00-20:00		\$3,600		

課程資訊請至一樓球館櫃台或電洽02-22588886 轉 201

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	\$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	5/4-6/29	5人 開班	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	5/5-6/30	5人 開班	14:00-15:30	\$350 (1.5小時)	\$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	\$12,500	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	\$7,000					
			1對3		\$550	\$5,500					
			1對4		\$450	\$4,500					
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		
BE11800	壁球 成人團體班	一	5/6-6/24 6/10休	4人開班 5人滿班	18:00-19:00	\$350 (1小時)	\$2,450	7	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。		
BE11900					19:00-20:00						
BE12000					20:00-21:00						
BE12100					21:00-22:00						
BE21900		二	5/7-6/25		19:00-20:00		\$2,800	8			
BE22030					20:00-21:00						
BE41900		四	5/2-6/27		19:00-20:00		\$3,150	9			
BE42000					20:00-21:00						
BE51900		五	5/3-6/28		19:00-20:00		\$3,150	9			
BE52000					20:00-21:00						
BE52100					21:00-22:00						
BE71000		日	5/5-6/30		10:00-11:00		\$3,150	9			
BE71100					11:00-12:00						
BEC31300	壁球 兒童團體班	三	5/8-6/26 5/1停	5人 開班	13:00-14:00		\$2,800	8			
BEC31400					14:00-15:00						
BEC61100		六	5/4-6/29		14:00-15:00		\$3,150	9			

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
SA241500-05	成人團體班	二、四	5/2-5/30	9人 開班	15:00-16:00	\$120	\$1,080	9
SA242000-05					20:00-21:00			
SA241500-06			6/4-6/27		15:00-16:00		\$960	8
SA242000-06					20:00-21:00			
SA352000-05		三、五	5/3-5/31 5/1停		20:00-21:00		\$1,080	9
SA352000-06			6/5-6/28		20:00-21:00		\$960	8
SO151500-05	樂活游泳班 ★滿55歲以上	一、五	5/3-5/31		15:00-16:00		\$1,080	9
SO151500-06			6/3-6/28 6/10停		15:00-16:00		\$840	7

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	5/7-6/25	7人 開班	14:00-15:00	120 (1小時)	\$960	8
BC21500					15:00-16:00			
BB31400	羽球樂齡專班 ★滿55歲以上	三	5/8-6/26 5/1停		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	5/2-6/27	8人 開班	15:40-16:40	\$120	\$1,080	9	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	5/3-6/28	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	5/6-6/24 6/10停	8人 開班	14:00-14:50	\$120	\$840	7	K	4F飛輪教室
CD30900	早晨曲線雕塑飛輪	三	5/8-6/26 5/1停		09:00-09:50	\$120	\$960	8	BOBO	
CD31000	輕鬆塑身飛輪				10:00-10:50	\$120	\$960	8		
CD40800	晨間燃脂飛輪	四	5/2-6/27		08:00-08:50	\$120	\$1,080	9	BOBO	
CD41215	簡單減肥雕塑飛輪				12:15-13:05	\$120	\$1,080	9	K	
CD50900	🏆 燃脂雕塑飛輪	五	5/3-6/28		09:00-09:50	\$120	\$1,080	9	Canon	

- 3/28(四)-4/5(五)：網路原班續報9折；4/6(六)起至開課前一日線上報名課程皆享95折優惠
 - 4/6(六)-4/30(二)：舊生原班續報9折；4/6(六)-4/30(二)：舊生9折、新生95折
 - ・ 舊生為112年11月至113年4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	5/8-6/26 5/1停	6人 開班	19:40-20:40	\$250	\$2,000	8	白雪	1F武術C
CL41830	NEW 幼兒流行舞 (4-8歲)	四	5/2-6/27		18:30-19:30	\$250	\$2,250	9	白雪	1F武術C
CL61000	★ 幼兒芭蕾	六	5/4-6/29		10:00-11:00	\$250	\$2,250	9	瑄瑄	2F韻律C
CL61300	★ 幼兒流行舞				13:00-14:00	\$250	\$2,250	9	007	2F韻律B
CL61400	幼兒芭蕾				14:00-15:00	\$250	\$2,250	9	Arya	2F韻律C

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
CJ61010	NEW 兒童武術 (搏擊)	六	5/4-6/29	6人 開班	10:10-11:10	\$300	\$2,250	9	阿豪	1F幼兒體操
CJ61510	兒童芭蕾				15:10-16:10	\$300	\$2,250	9	Arya	2F韻律C
CJ61500	★ 兒童韓風MV				15:00-16:00	\$250	\$2,250	9	芳芳	2F韻律B
CJ61610	★ 兒童韓風MV (初階)				16:10-17:10	\$250	\$2,250	9		2F韻律B
CJ71500	NEW 兒童流行舞	日	5/5-6/30		15:00-16:00	\$250	\$2,250	9	豬豬	2F韻律B

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	5/2-5/30	6人 開班	20:40-21:40	\$300	\$1,250	5	楊甯	1F武術C
CG420402			6/6-6/27		20:40-21:40	\$300	\$1,000	4		1F武術C
CG519001	孕婦瑜珈	五	5/3-5/31		19:00-20:00	\$300	\$1,250	5	Sophia	1F武術C
CG519002			6/7-6/28		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4		1F武術C

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	5/6-6/24 6/10停	6人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$2,380	7	黑糖	3F武術B
TRXB12100					★ 21:00-22:00			7		3F武術B
TRXB21010		二	5/7-6/25		★ 10:10-11:10 8人滿班		\$2,720	8	阿君	2F韻律C
TRXB21920					★ 19:20-20:20 8人滿班		\$2,720	8		2F韻律C
TRXB22030					★ 20:30-21:30 8人滿班		\$2,720	8		2F韻律C
TRXB31830		三	5/8-6/26 5/1停		★ 18:30-19:30		\$2,720	8	BEN	2F韻律C
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		2F韻律C
TRXB40910		四	5/2-6/27		★ 09:10-10:10		\$3,060	9	政邦	3F武術B
TRXB41020					NEW 10:20-11:20		\$3,060	9		3F武術B
TRXB41900					★ 19:00-20:00		\$3,060	9	政邦	3F武術B
TRXB42000					★ 20:00-21:00		\$3,060	9		3F武術B
TRXB42100					21:00-22:00 進階		\$3,060	9		3F武術B
TRXB51940		五	5/3-6/28		★ 19:40-20:40		\$3,060	9	A K	3F武術B
TRXB52050					★ 20:50-21:50		\$3,060	9		3F武術B
TRXB71410		日	5/5-6/30		14:10-15:10		\$3,060	9	黑糖	3F武術B

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	5/6-6/24 6/10停	3人 開班	★ 18:40-19:40	\$500	\$2,975	7	芷萱	2F社區教室
TRX11945					★ 19:45-20:45		\$2,975	7		2F社區教室
TRX12050					★ 20:50-21:50		\$2,975	7		2F社區教室
TRXB20900		二	5/7-6/25		NEW 09:00-10:00		\$3,400	8	阿君	2F韻律C
TRX21840					★ 18:40-19:40		\$3,400	8	芷萱	2F社區教室
TRX21945					★ 19:45-20:45		\$3,400	8		2F社區教室
TRX22050					★ 20:50-21:50		\$3,400	8		2F社區教室
TRX31010		三	5/8-6/26 5/1停		★ 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		2F社區教室
TRX32100					21:00-22:00		\$3,400	8		2F社區教室
TRX42000		四	5/2-6/27		★ 20:00-21:00 (蜜臀養成)		\$3,825	9	溫水	2F社區教室
TRX42100					NEW 21:00-22:00 (肌力循環)		\$3,825	9		2F社區教室
TRX51840		五	5/3-6/28		NEW 18:40-19:40		\$3,825	9	婷婷	2F社區教室
TRX60900		六	5/4-6/29		★ 09:00-10:00		\$3,825	9	黑糖	3F武術B
TRX61010					★ 10:10-11:10		\$3,825	9		3F武術B
TRX61700					★ 17:00-18:00		\$3,825	9	芷萱	2F社區教室
TRX70900		日	5/5-6/30		★ 09:00-10:00		\$3,825	9	爾寧	2F社區教室
TRX71010					10:10-11:10		\$3,825	9		2F社區教室
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 (8人滿班)	二	5/7-6/25	6人 開班	19:30-20:30	\$300	\$2,400	8	小鐵	1F幼兒體操
CF41930	★ 自由搏擊_初階 (8人滿班)	四	5/2-6/27		19:30-20:30	\$300	\$2,700	9	小鐵	1F幼兒體操
CF61000	★ 拳擊	六	5/4-6/29		10:00-11:00	\$300	\$2,700	9	明桂	1F幼兒體操
CF61330	合氣道_中階				13:30-14:30	\$300	\$2,700	9	王水賢	3F武術B
CF61440	★ 合氣道_初階				14:40-15:40	\$300	\$2,700	9		3F武術B

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	5/8-6/26 5/1停	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	5/2-6/27		19:20-20:50	\$300	\$2,160	9	鄭卓英	2F韻律C
CE42040	★ 韓風MV舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,440	9	Ellie	2F韻律A
CE52015	HipHop	五	5/3-6/28		20:15-21:45	\$300	\$2,160	9	FaFa	2F韻律C
CE22050	中國舞 (15人滿班)	二	5/7-6/25	6人 開班	20:50-21:50	\$200	\$1,600	8	Arya	2F韻律A
CE31430	★ 日本舞_需著棉襪 (15人滿班)	三	5/8-6/26 5/1停		14:30-16:00	\$300	\$2,400	8	彭春霞	2F韻律B
CE41010	Swing搖擺爵士舞 (15人滿班)	四	5/2-6/27		10:10-11:40	\$300	\$2,700	9	克里斯	2F韻律B

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	5/6-6/24 6/10停	8人 開班	18:30-19:20	\$200	\$1,155	7	張耀仁	4F飛輪教室
CD11930	★ 快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,260	7		
CD12030	★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$1,155	7		
CD20800	NEW 節奏飛輪	二	5/7-6/25		08:00-08:50	\$200	\$1,120	8	BOBO	
CD20900	節奏入門飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,120	8		
CD21000	燃脂雕塑飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,120	8		
CD21840	★ 簡單燃脂飛輪				18:40-19:30	\$200	\$1,320	8	Eric	
CD21940	活力塑身飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,440	8		
CD22040	★ 輕鬆享瘦飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,320	8		
CD31840	靚汗飛輪	三	5/8-6/26 5/1停		18:40-19:30	\$200	\$1,320	8	Abbie	
CD31940	★ 燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$1,440	8		
CD32040	減脂飛輪				20:40-21:30	\$200	\$1,320	8		
CD41830	★ 節奏飛輪	四	5/2-6/27		18:30-19:20	\$200	\$1,485	9	加欣	
CD41930	★ 節奏飛輪				19:30-20:20	\$300	\$1,620	9		
CD42030	★ 飛輪有氧				20:30-21:20	\$200	\$1,485	9		
CD51000	NEW 活力飛輪	五	5/3-6/28		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	5/4-6/29		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		
CD71000	智能飛輪	日	5/5-6/30		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	5/6-6/24 6/10停	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,015	7	Kate	2F韻律A
CB11010	Hi Low燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,015	7	羽欣	2F韻律A
CBZ11330	ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$980	7	Nita	2F韻律A
CBC11940	★ 爆汗燃脂派對有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	蕾蕾	2F韻律B
CB11940	★ 燃脂雕塑有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	謝伊淳	2F韻律C
CBZ11940	★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	Ruby	2F韻律A
CB12050	減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$1,155	7	謝伊淳	2F韻律A
CBZ20900	ZUMBA®	二	5/7-6/25		09:00-10:00	\$200	\$1,120	8	搖	2F韻律A
CBS21010	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				10:10-11:10	\$250	\$1,400	8	小郭	2F韻律A
CBZ21835	★ ZUMBA®				18:35-19:35	\$200	\$1,320	8	蚊子	2F韻律A
CBZ21920	★ ZUMBA®				19:20-20:20	\$250	\$1,440	8	曉梅	2F韻律B
CB21940	★ 拳擊有氧				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	蚊子	2F韻律A
CB22030	★ 燃脂肌力有氧				20:30-21:30	\$200	\$1,320	8	楊甯	2F韻律B
CBZ30900	★ ZUMBA®	三	5/8-6/26 5/1停		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	小郭	2F韻律A
CB31940	NEW 全方位肌力有氧 _需自備瑜珈墊				19:40-20:40	\$250	\$1,440	8	小郭	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	ZUMBA®	四	5/2-6/27		09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	海龜	2F韻律B
CBK40900	★ 拳擊有氧				09:00-10:00	\$250	\$1,575	9	Doris	2F韻律A
CB41010	★ 韻律有氧			10:10-11:10	\$200	\$1,260	9	2F韻律A		
CBA41010	NEW 徒手肌力訓練			10:10-11:10	\$250	\$1,575	9	Ming	1樓幼兒體操	
CB41120	Animal Flow (動物流)			11:20-12:20	\$200	\$1,350	9	Doris	2F韻律A	
CB41820	★ 燃脂肌力有氧			18:20-19:20	\$200	\$1,485	9	楊甯	2F韻律A	
CBZ41830	★ ZUMBA®			18:30-19:30	\$200	\$1,485	9	蚊子	2F韻律B	
CB41940	★ i Party			19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	Yvonne	2F韻律B	
CBS42050	★ Strong Nation™			20:50-21:50	\$250	\$1,620	9		2F韻律B	

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	5/3-6/28	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	愛紗	2F韻律B
CBZ50900	ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$1,305	9	Kate	2F韻律A
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		2F韻律A
CB52000	★ 雕塑核心有氧				20:00-21:00	\$250	\$1,485	9	珮綺	2F韻律B
CBK52100	NEW 拳擊有氧				21:00-22:00	\$250	\$1,620	9	羅羅	2F韻律B
CB60900	NEW 全方位肌力訓練	六	5/4-6/29		09:00-10:00	\$250	\$1,620	9	小郭	2F韻律B
CBA60900	★ 成人瘦身有氧				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
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		2F韻律A
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
CBK70900	★ 拳擊有氧	日	5/5-6/30		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		
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	
CB71610	NEW 流行舞蹈有氧			16:10-17:10	\$200	\$1,485	9	豬豬	2F韻律B	
CB71830	體態雕塑 (Tabata)			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 _需自備瑜珈墊	一四	5/2-5/30	8人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,620	9	羽欣	2F韻律B 2F韻律C
CB1409002		一四	6/3-6/27 6/10停		09:00-10:00	\$300	\$1,260	7	羽欣	
CB6710101	魔鬼瘦身班 _需自備瑜珈墊	六日	5/4-5/26		10:10-11:10	\$300	\$1,440	8	羽欣	2樓社區教室 2F韻律C
CB6710102		六日	6/1-6/30		10:10-11:10	\$300	\$1,800	10	羽欣	

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	5/6-6/24 6/10停	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$980	7	周永茜	3F武術A
CC11010	核心瑜珈(初階)				10:10-11:10	\$200	\$980	7	珮綺	3F武術A
CC11330	哈達瑜珈				13:30-14:30	\$200	\$980	7	珮綺	3F武術A
CC11830	★ 燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,155	7	Code	3F武術A
CCY11930	★ 舒緩瑜珈 (滿班15人)				19:30-20:30	\$250	\$1,260	7	Sophia	1F武術C
CC11940	★ 流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$1,260	7	Code	3F武術A
CC12050	★ 皮拉提斯(初階)				20:50-21:50	\$200	\$1,155	7		3F武術A
CC12040	★ 核心流暢瑜珈 (滿班15人)	二	5/7-6/25		20:40-21:40	\$200	\$1,260	7	珮綺	1F武術C
CC20900	★ 哈達瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$1,120	8	Cici	3F武術A
CCY21010	★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,120	8		3F武術A
CC21010	★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,120	8	林奕伶	2F韻律B
CC21120	活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,120	8		2F韻律B
CC21215	伸展瑜珈				12:15-13:15	\$200	\$1,120	8	林羿霆	3F武術A
CC21810	★ 塑身哈達瑜珈 (滿班22人)				18:10-19:10	\$200	\$1,320	8	廖心語- Rita	2F韻律C
CCY21840	NEW 瑜珈YOGA				18:40-19:40	\$200	\$1,320	8	Maggie	3F武術A
CC21920	★ 流動瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$1,440	8	廖心語- Rita	1F武術C
CC21950	香氛瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$1,440	8	Maggie	3F武術A
CC22040	★ 皮拉提斯 (滿班15人)	三	5/8-6/26 5/1停		20:40-21:40	\$250	\$1,440	8	瑋瑋	1F武術C
CC22100	陰陽瑜珈				21:00-22:00	\$200	\$1,320	8	Maggie	3F武術A
CCP30900	雕塑瑜珈愛滾筒				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		2F韻律B
CC31830	NEW 伸展瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,320	8	Rebecca	3F武術A
CC31940	串連流動瑜珈				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		3F武術A
CC32100	★ 陰陽瑜珈 (滿班15人)	四	5/2-6/27		21:00-22:00	\$200	\$1,440	8	phoebe	1F武術C
CC40900	流動瑜珈				09:00-10:00	\$200	\$1,260	9	周永茜	3F武術A
CC41010	★ 伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,260	9		3F武術A
CC41400	NEW 流暢瑜珈				14:00-15:00	\$200	\$1,260	9	珮綺	3F武術A
CC41830	★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,485	9	YuYu	3F武術A
CCY41930	★ 溫和瑜珈				19:30-20:30	\$250	\$1,620	9	楊甯	2F韻律B
CC41940	★ 皮拉提斯				19:40-20:40	\$250	\$1,620	9	小C	3F武術A
CC42050	★ 伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,485	9		3F武術A
CC51010	塑身伸展瑜珈	五	5/3-6/28		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
CC51120	NEW 哈達瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,260	9	陳瑋	3F武術A
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	Cici	3F武術A
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	六	5/4-6/29		20:50-21:50	\$200	\$1,485	9	Cici	3F武術A
CC60910	核心瑜珈				09:10-10:10	\$200	\$1,485	9	Janis	3F武術A
CC61020	流暢瑜珈(進階)				10:20-11:20	\$200	\$1,485	9		3F武術A
CC61130	舒緩瑜珈				11:30-12:30	\$200	\$1,485	9		3F武術A
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		3F武術A
CCY61730	瑜珈 Yoga				17:30-18:30	\$200	\$1,485	9	憶瑄	3F武術A
CC70930	★ 正位療癒瑜珈	日	5/5-6/30		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		3F武術A
CC71010	★ 皮拉提斯 (滿班15人)				10:10-11:10	\$200	\$1,485	9	梅子	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、瑜珈墊

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	5/6-5/27	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		
AY210001		二	5/7-5/28		10:00-11:00 (需有基礎)		\$1,600	4	抱抱	
AY211101					11:10-12:10			4		
AY218151					18:15-19:15		\$1,600	4	洪長英	
AY219301					★ 19:30-20:30		\$1,600	4	Coraline	
AY221001					21:00-22:00		\$1,600	4	洪長英	
AY319501		三	5/8-5/29 5/1停		★ 19:50-20:50		\$1,600	4	洪長英	
AY321001					21:00-22:00		\$1,600	4		
AY710101		日	5/5-5/26		★ 10:10-11:10		\$1,600	4	依涵	
AY711201					★ 11:20-12:20 (進階)		\$1,600	4		
AY118301	空中療癒	一	5/6-5/27		★ 18:30-19:30		\$1,600	4	Maggie	
AY518201		五	5/3-5/28		★ 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	6/3-6/24 6/10停	6人 開班	★ 10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$1,200	3	林奕伶	3F武術B
AY111152					11:15-12:15			3		
AY210002		二	6/4-6/25		10:00-11:00 (需有基礎)		\$1,600	4	抱抱	
AY211102					11:10-12:10			4		
AY218152					18:15-19:15		\$1,600	4	洪長英	
AY219302					★ 19:30-20:30		\$1,600	4	Coraline	
AY221002					21:00-22:00		\$1,600	4	洪長英	
AY319502		三	6/5-6/26		★ 19:50-20:50		\$1,600	4	洪長英	
AY321002					21:00-22:00		\$1,600	4		
AY710102		日	6/2-6/30		★ 10:10-11:10		\$2,000	5	依涵	
AY711202					★ 11:20-12:20 (進階)		\$2,000	5		
AY118302	空中療癒	一	6/3-6/24 6/10停		★ 18:30-19:30		\$1,200	3	Maggie	
AY518202		五	6/7-6/28		★ 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。