



## 114年3-5月課程優惠

- 舊生為113年9月至114年2月上課之學員
- 優惠折扣不適用於球館、游泳、體適能、空中瑜珈、個別班、凍漲專區

1/25<sup>(六)</sup>-2/7<sup>(五)</sup>

舊生原班續報  
網路、現場 **9** 折

2/8<sup>(六)</sup>-2/28<sup>(五)</sup> 現場報名

舊生 **9** 折 新生 **95** 折

2/8<sup>(六)</sup> 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

- 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、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。
- 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

★體適能家教班舊生95折。

★體適能家教班報名請審閱契約，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。

**家教課販售日期至114年3月31日止**

## 體適能家教班

- 上課日期：星期一至日，開課後45天內完成課程
- 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	上課期限
FK51	1對1	\$1,500	\$7,000	5hr	送免費Inbody 兩次	45天內
FKE1			\$1,500	1hr	送免費Inbody 一次	
FK52	1對2	\$900	\$4,200	5hr	每人送免費Inbody 兩次	
FKE2			\$900	1hr	每人送免費Inbody 一次	

• 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。



型號：230



增肌減脂好幫手



## INBODY身體組成分析儀

讓INBODY身體組成檢測帶您了解自己的身體數據，除了過去傳統身高、體重等公式測量，也能立即獲知基礎代謝率、體脂肪、肌肉量等更貼近實際身體狀態。對於目標規劃者，可針對數據做調整、細部運動及飲食規劃，都能讓健身事半功倍唷！  
檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細報告。

檢測費用

**200**元/次

檢測提醒

- ◆至3F體適能中心櫃台付費後進行測量。
- ◆檢測後由專業教練進行諮詢並附贈詳細紙本分析說明。
- ★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。

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

★114-2(3-5月)期團體課程 **1/25舊生報名**，**2/8開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程9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、▲一樓體能教室。

★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

**報名2門課程贈送置物櫃1個月**

## 骨盆核心力量訓練

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的功能。

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	3/5-5/28	5人 開班	14:00-15:00	\$300	\$3,510	13	昱維
FPV41100	四	3/6-5/29 5/1 停		11:00-12:00		\$3,240	12	

## 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	
FOB11000	一	3/3-5/26	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$3,510	13	偉誠 (▲1F體能教室)	
FO11400				14:00-15:00				語麗	
FO11500				15:00-16:00					
FOB21600	二	3/4-5/27		16:00-17:00		\$3,510	13	明桂 (▲1F體能教室)	
FO31300	三	3/5-5/28		13:00-14:00		\$300	\$3,510	13	昱維
FO31500				15:00-16:00					
FO31600				16:00-17:00					
FO41400	四	3/6-5/29 5/1 停		14:00-15:00		\$3,240	12	語麗	
FOB51510	五	3/7-5/30 4/4 停		15:10-16:10		\$3,240	12	語麗 (▲1F體能教室)	

## 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	3/1-5/31 4/5、5/31 停	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$3,240	12	婷婷
FGC60900				09:00-10:00				
FGC70900	日	3/2-5/25		09:00-10:00		\$3,510	13	
FGC71000				10:00-11:00				

· 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

- ★114-2(3-5月)期團體課程 **1/25舊生報名**，**2/8開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程9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、▲一樓體能教室。
- ★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

**報名2門課程贈送置物櫃1個月**

## 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	一	3/3-5/26	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$3,510	13	智順
FCR11100				11:00-12:00				偉誠
FCR11210				12:10-13:10				偉誠
FCR11740				17:40-18:40				丁丁
<b>FCRB11830</b>				<b>18:30-19:30</b>				<b>宏全</b> (▲1F體能教室)
FCR11840				18:40-19:40				智順
FCRB12000				20:00-21:00				<b>Alex</b> (▲1F體能教室)
FCRB12100				21:00-22:00				阿全
FCR20800	二	3/4-5/27	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$3,510	13	資錡
FCR21000				10:00-11:00				Alex
FCR21100				11:00-12:00				智順
FCR21740				17:40-18:40				Alex
FCRB21820				18:20-19:20				<b>阿全</b> (▲1F體能教室)
FCR21840				18:40-19:40				Alex
FCR21950				19:50-20:50				智順
FCR22100				21:00-22:00				智順
FCR31010	三	3/5-5/28	5人 開班	10:10-11:10	\$300	\$3,510	13	偉誠
FCR31110				11:10-12:10				Alex
FCR31740				17:40-18:40				Alex
FCR31840				18:40-19:40				Alex
FCR31950				19:50-20:50				阿全
<b>FCRB32040</b>				<b>20:40-21:40</b>				<b>帛諭</b> (▲1F體能教室)
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

- ★114-2(3-5月)期團體課程 **1/25舊生報名**，**2/8開放新生報名**；本期肌力課程，**黃底時段課程9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、▲一樓體能教室。
- ★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

**報名2門課程贈送置物櫃1個月**

## 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
FCR41000	四	3/6-5/29 5/1 停	5人 開班	10:00-11:00	\$300	\$3,240	12	Alex
FCR41200				12:00-13:00				志鋨
FCR41740				17:40-18:40				智順
FCRB41820				18:20-19:20				千千 (▲1F體能教室)
FCR41840				18:40-19:40				智順
FCR41950				19:50-20:50				偉誠
FCR42100				21:00-22:00				偉誠
FCR50800				五				3/7-5/30 4/4 停
FCR50900	09:00-10:00	婷婷						
FCR51000	10:00-11:00	智順						
FCR51840	18:40-19:40	智順						
FCRB51930	19:30-20:30	群峰 (▲1F體能教室)						
FCR51950	19:50-20:50	偉誠						
FCR61110	六	3/1-5/31 4/5、5/31 停	5人 開班	11:10-12:10	\$300	\$3,240	12	明桂
FCR61210				12:10-13:10				溫水
FCR61400				14:00-15:00				
FCR61500				15:00-16:00				
FCR61600				16:00-17:00				
FCR61700				17:00-18:00				溫水
FCR70800	日	3/2-5/25	5人 開班	08:00-09:00	\$300	\$3,510	13	婷婷
FCR70850				08:50-09:50				偉誠 (*3F武術B)
FCR71100				11:00-12:00				婷婷
FCR71500				15:00-16:00				帛諭

• 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 / 續報家教一對一享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,預約課程請儘量避開尖峰時間,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45天內完成課程,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

家教課販售日期至114年3月31日止

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45天內 完成課程	1對1	需配合現場時段 與教練預約	\$1,200	\$6,000	5hr
			1對2		\$750	\$3,700	
			1對3		\$600	\$2,850	
			1對4		\$500	\$2,250	

## 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
SA61000-3.4.5	成人精緻小班 ★12足歲以上	六	3/1-5/24	6人 開班	10:00-11:00	\$375	\$3,000	12
SA61500-3.4.5			4/5停		15:00-16:00			
SA71000-3.4.5		日	3/2-5/25		10:00-11:00		\$3,250	13
SA241900-03			3/4-3/27		19:00-20:00		\$2,000	8
SA241900-04		二、四	4/1-4/29		19:00-20:00		\$2,250	9
SA241900-05			5/6-5/22		19:00-20:00		\$1,500	6
SA351900-03			5/1停		19:00-20:00		\$2,000	8
SA351900-04		三、五	3/5-3/28		19:00-20:00		\$2,000	8
SA351900-04			4/2-4/30		19:00-20:00		\$2,000	8
SA351900-05			4/4停		19:00-20:00		\$1,750	7
SW131900-03	女性專班 ★優質女教練 ★12足歲以上	一、三	3/3-3/31	6人 開班	19:00-20:00	\$375	\$2,250	9
SW132000-03			20:00-21:00					
SW131900-04			4/2-4/30	19:00-20:00	\$2,250		9	
SW132000-04			20:00-21:00					
SW131900-05			5/5-5/21	19:00-20:00	\$1,500		6	
SW132000-05			20:00-21:00					
SW241900-03			二、四	3/4-3/27	19:00-20:00		\$2,000	8
SW242000-03				20:00-21:00				
SW241900-04				4/1-4/29	19:00-20:00		\$2,250	9
SW242000-04				20:00-21:00				
SW241900-05	二、四	5/6-5/22	19:00-20:00	\$1,500	6			
SW242000-05		5/1停	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			
SB60900-3.4.5	幼兒系列 ★4-7足歲 (3~5人)	六	3/1-5/24 4/5 停	3人 開班	09:00-10:00	\$600	\$5,040	12			
SB61000-3.4.5					10:00-11:00						
SB61100-3.4.5					11:00-12:00						
SB61500-3.4.5					15:00-16:00						
SB61600-3.4.5					16:00-17:00						
SB70900-3.4.5					日				3/2-5/25	09:00-10:00	\$5,460
SB71000-3.4.5		10:00-11:00									
SB71100-3.4.5		11:00-12:00									
SB71500-3.4.5		15:00-16:00									
SB71600-3.4.5		16:00-17:00									
SB241700-03		二、四	3/4-3/27				17:00-18:00	\$3,360		8	
SB241800-03					18:00-19:00						
SB241900-03					19:00-20:00						
SB241700-04					17:00-18:00						
SB241800-04			4/1-4/29		18:00-19:00		\$3,780		9		
SB241900-04			19:00-20:00								
SB241700-05			17:00-18:00								
SB241800-05			18:00-19:00								
SB241900-05			19:00-20:00								
SB241700-05			5/6-5/22 5/1 停		17:00-18:00				\$2,520	6	
SB241800-05			18:00-19:00								
SB241900-05			19:00-20:00								
SB351700-03		三、五	3/5-3/28		17:00-18:00			\$3,360			8
SB351800-03					18:00-19:00						
SB351900-03					19:00-20:00						
SB351700-04			4/2-4/30 4/4 停		17:00-18:00				\$3,360	8	
SB351800-04			18:00-19:00								
SB351900-04			19:00-20:00								
SB351700-05	17:00-18:00		\$2,940	7							
SB351800-05	18:00-19:00										
SB351900-05	5/2-5/23				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				
SC60900-3.4.5	兒童系列 ★7-12足歲 (6~9人)	六	3/1-5/24 4/5 停	6人 開班	09:00-10:00	\$375	\$3,360	12				
SC61000-3.4.5					10:00-11:00							
SC61400-3.4.5					14:00-15:00							
SC61500-3.4.5					15:00-16:00							
SC70900-3.4.5					日				3/2-5/25	09:00-10:00	\$3,640	13
SC71000-3.4.5		10:00-11:00										
SC71400-3.4.5		14:00-15:00										
SC31700-3.4.5		三	3/5-5/21				17:00-18:00	\$3,360		12		
SC31900-3.4.5							19:00-20:00					
SC51700-3.4.5					五		3/7-5/23 4/4 停		17:00-18:00		\$3,080	11
SC51900-3.4.5		19:00-20:00										

# 球館課程

BALL

## 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)

## 幼兒專區

家教課販售日期至114年3月31日止

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	3/1-5/10 4/5 停	6人 開班	14:00-15:00 (20人滿班)	\$300 (1小時)	\$2,100	10	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

家教課販售日期至114年3月31日止

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	\$6,000	5hr	★一對一家教續報享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	\$3,500			
			1對3		\$550	\$2,750			
			1對4		\$450	\$2,250			
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
BA61200	兒童 籃球團體班	六	3/1-5/10 4/5 停	10人開 30人滿	12:00-14:00	\$450 (2小時)	\$4,100	10	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					
BA61700	籃球精緻班 (進階)			6人開 20人滿	17:00-19:00	\$530 (2小時)	\$5,000	10	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	\$6,500	5hr	★一對一家教續報享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	\$3,500			
			1對3		\$550	\$2,750			
			1對4		\$450	\$2,250			
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
BBA41800	成人 羽球專班	四	3/6-5/29 5/1 停	8人 開班	18:00-20:00	\$450 (2小時)	\$4,800	12	掌握正確的運動技術、 樹立自信心
BBA61400		六	3/1-5/24 4/5、5/31 停		14:00-16:00		\$4,800	12	
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	兒童 羽球團體班	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	8人 開班	12:00-14:00	\$450 (2小時)	\$4,800	12	掌握正確的運動技術、 樹立自信心
BBC61600					16:00-18:00				
BBC71200		日	3/2-5/25		12:00-14:00	\$5,200	13		
BBC71600					16:00-18:00				
BB22000	成人 羽球團體班	二	3/4-5/27	8人 開班	20:00-22:00	\$450 (2小時)	\$5,200	13	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	3/5-5/28		20:00-22:00		\$5,200	13	
BB41800		四	3/6-5/29 5/1 停		18:00-20:00		\$4,800	12	
BB61400		六	3/1-5/24 4/5、5/31 停		14:00-16:00		\$4,800	12	
BB61800					18:00-20:00				
BB71400		日	3/2-5/25		14:00-16:00		\$5,200	13	
BB71800					18:00-20:00				

# 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)

家教課販售日期至114年3月31日止

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	\$5,500	5hr	★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	\$3,500			
			1對3		\$550	\$2,750			
			1對4		\$450	\$2,125			
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	3/1-5/24 4/5、5/31 停	6人 開班	09:00-10:30	\$350 (1.5小時)	\$3,600	12	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	3/2-5/25	14:00-15:30	\$350 (1.5小時)	\$3,900	13		
BC71530		15:30-17:00							

## 壁球

SQUASH

家教課販售日期至114年3月31日止

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	\$6,500	5hr	★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	\$3,500			
			1對3		\$550	\$2,750			
			1對4		\$450	\$2,250			
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
BEC31700	兒童 壁球團體班	三	3/5-5/28	5人 開班	16:00-17:00	\$350 (1小時)	\$4,550	13	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。
BEC31800					18:00-19:00				
BEC51800					五				
BEC61100	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	14:00-15:00	\$4,200	12				
BE11800	成人 壁球團體班	一	3/3-5-26	4人 開班 5人 滿班	18:00-19:00	\$350 (1小時)	\$4,550	13	
BE11900					19:00-20:00				
BE12000					20:00-21:00				
BE12100					21:00-22:00				
BE21800	二	3/4-5/27	3/5-5/28	18:00-19:00	\$350 (1小時)	\$4,550	13		
BE21900				19:00-20:00					
BE22030				20:00-21:00					
BE31200	三	3/5-5/28	3/6-5/29 5/1 停	12:00-13:00	\$350 (1小時)	\$4,550	13		
BE31300				13:00-14:00					
BE31400				14:00-15:00					
BE31900				19:00-20:00					
BE32000	四	3/6-5/29 5/1 停	3/7-5/30 4/4 停	20:00-21:00	\$350 (1小時)	\$4,200	12		
BE41900				19:00-20:00					
BE42000				20:00-21:00					
BE51900	五	3/7-5/30 4/4 停	3/2-5/25	19:00-20:00	\$350 (1小時)	\$4,200	12		
BE52000				20:00-21:00					
BE52100				21:00-22:00					
BE71000	日	3/2-5/25	3/2-5/25	10:00-11:00	\$350 (1小時)	\$4,550	13		
BE71100				11:00-12:00					

課程資訊請至一樓球館櫃台或電洽02-22588886 轉 211

# 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	
SA241500-03	成人團體班	二、四	3/4-3/27	9人 開班	15:00-16:00	\$120	\$960	8	
SA242000-03					20:00-21:00				
SA241500-04			4/1-4/29		15:00-16:00		\$1,080	9	
SA242000-04					20:00-21:00				
SA241500-05			5/6-5/22 5/1 停		15:00-16:00		\$720	6	
SA242000-05					20:00-21:00				
SA352000-03		三、五	3/5-3/28		20:00-21:00		\$960	8	
SA352000-04					4/2-4/30 4/4 停		20:00-21:00	\$960	8
SA352000-05					5/2-5/23		20:00-21:00	\$840	7
SO151500-03		樂活游泳班 *滿55歲以上	一、五		3/3-3/31		15:00-16:00	\$1,080	9
SO151500-04	4/7-4/28			15:00-16:00	\$840	7			
SO151500-05	5/2-5/23			15:00-16:00	\$840	7			

# 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	3/6-5/29 5/1 停	8人 開班	15:40-16:40	\$120	\$1,440	12	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	3/7-5/30 4/4 停	8人 開班	12:10-13:10	\$120	\$1,440	12	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	3/3-5/26	8人 開班	14:00-14:50	\$120	\$1,560	13	K	4F 飛輪教室
CD30900	早晨曲線雕塑飛輪	三	3/5-5/28		09:00-09:50	\$120	\$1,560	13	BOBO	
CD31000	輕鬆塑身飛輪				10:00-10:50	\$120	\$1,560	13		
CD40800	晨間燃脂飛輪	四	3/6-5/29 5/1 停		08:00-08:50	\$120	\$1,440	12	BOBO	
CD41215	簡單減肥雕塑飛輪				12:15-13:05	\$120	\$1,440	12	K	
CD50900	燃脂雕塑飛輪	五	3/7-5/30 4/4 停		09:00-09:50	\$120	\$1,440	12	Canon	

# 課務課程

- 1/25(六)-2/7(五)：網路原班續報9折；2/8(六)起至開課前一日線上報名課程皆享95折優惠
- 1/25(六)-2/7(五)：舊生原班續報9折；2/8(六)-2/28(五)：舊生9折、新生95折
- 舊生為113年9月至114年2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	3/5-5/28	6人 開班	19:40-20:40	\$250	\$3,250	13	白雪	1F武術C
CL41830	★ 幼兒流行舞 (4-8歲)	四	3/6-5/29 5/1 停		18:30-19:30	\$250	\$3,000	12	白雪	
CL61000	★ 幼兒芭蕾	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停		10:00-11:00	\$250	\$3,000	12	瑄瑄	2F韻律C
CL61300	★ 幼兒流行舞				13:00-14:00	\$250	\$3,000	12	007	2F韻律B
CL71300	NEW 幼兒流行舞				日	3/2-5/25	13:00-14:00	\$250	\$3,250	

## 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
CJ61500	★ 兒童韓風MV (需有基礎)	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	6人 開班	15:00-16:00	\$250	\$3,000	12	芳芳	2F 韻律B
CJ61610	★ 兒童韓風MV				16:10-17:10	\$250	\$3,000	12		
CJ71700	兒童舞蹈	日	3/2-5/25		17:00-18:00	\$250	\$3,250	13	Fia	

## 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
CG420501	孕婦瑜珈	四	3/6-3/27	6人 開班	20:50-21:50	\$300	\$1,000	4	小麥	1F 武術C
CG420502			4/3-4/24		20:50-21:50	\$300	\$1,000	4		
CG420503			5/8-5/29 5/1 停		20:50-21:50	\$300	\$1,000	4		
CG519001	孕婦瑜珈	五	3/7-3/28		19:00-20:00	\$300	\$1,000	4	Sophia	
CG519002			4/11-4/25 4/4 停		19:00-20:00	\$300	\$750	3		
CG519003			5/2-5/30	19:00-20:00	\$300	\$1,250	5			

# 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	3/3-5/26	6人 開班	★ 19:50-20:50	\$375	\$4,420	13	黑糖	3F武術B
TRXB12100					★ 21:00-22:00			13		
TRXB21010		二	3/4-5/27		★ 10:10-11:10 8人滿班		\$4,420	13	阿君	2F韻律C
TRXB21920					★ 19:20-20:20 8人滿班		\$4,420	13		
TRXB22030					★ 20:30-21:30 8人滿班		\$4,420	13		
TRXB31830		三	3/5-5/28		★ 18:30-19:30		\$4,420	13	BEN	3F武術B
TRXB31940					19:40-20:40 8人滿班		\$4,420	13		2F韻律C
TRXB32050					20:50-21:50 8人滿班		\$4,420	13		
TRXB40910		四	3/6-5/29 5/1 停		09:10-10:10		\$4,080	12	政邦	3F武術B
TRXB41900					★ 19:00-20:00		\$4,080	12		3F武術B
TRXB42000					★ 20:00-21:00		\$4,080	12		
TRXB42100					21:00-22:00 進階		\$4,080	12		
TRXB51940		五	3/7-5/30 4/4 停		★ 19:40-20:40		\$4,080	12	A K	3F武術B
TRXB52050					20:50-21:50		\$4,080	12		
TRXB71410		日	3/2-5/25		★ 14:10-15:10		\$4,420	13	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	3/3-5/26	3人 開班	★ 18:40-19:40	\$500	\$5,525	13	芷萱	2F 社區教室	
TRX11945					★ 19:45-20:45			13			
TRX12050					★ 20:50-21:50			13			
TRX20900		二	3/4-5/27		09:00-10:00		\$5,525	13	阿君	2F韻律C	
TRX21840					★ 18:40-19:40		\$5,525	13			2F 社區教室
TRX21945					★ 19:45-20:45		\$5,525	13			
TRX22050					★ 20:50-21:50		\$5,525	13			
TRX31010		三	3/5-5/28		10:10-11:10		\$5,525	13	嘉璇	2F韻律C	
TRX31000					★ 10:00-11:00		\$5,525	13			3F武術B
TRX31840					18:40-19:40		\$5,525	13			
TRX31950					★ 19:50-20:50		\$5,525	13			2F 社區教室
TRX32100					21:00-22:00		\$5,525	13			
TRX42000		四	3/6-5/29 5/1 停		★ 20:00-21:00		\$5,100	12	AK	2F 社區教室	
TRX42100					21:00-22:00		\$5,100	12			
TRX51840		五	3/7-5/30 4/4 停		18:40-19:40		\$5,100	12	婷婷	2F 社區教室	
TRX60900		六	3/1-5/24 4/5、5/31 停		★ 09:00-10:00		\$5,100	12	黑糖	3F武術B	
TRX61010					★ 10:10-11:10		\$5,100	12			
TRX61700					★ 17:00-18:00		\$5,100	12			2F 社區教室
TRX70730		日	3/2-5/25		NEW 07:30-08:30		\$5,525	13	黑糖	2F韻律C	
TRX70840					NEW 08:40-09:40		\$5,525	13			
TRX70900					★ 09:00-10:00		\$5,525	13		2F 社區教室	
TRX71010					10:10-11:10		\$5,525	13			
TRX71300					★ 13:00-14:00		\$5,525	13			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/10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	二	3/4-5/27	6人 開班	19:30-20:30	\$300	\$3,900	13	小鐵	1F 體操教室
CF40900	泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	四	3/6-5/29 5/1 停		09:00-10:00	\$300	\$3,600	12	大熊	1F 體操教室
CF41930	★自由搏擊-初階 (10人滿班)				19:30-20:30	\$300	\$3,600	12	小鐵	
CF61000	拳擊	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停		10:00-11:00	\$300	\$3,600	12	明桂	1F 體操教室
CF61330	合氣道-中階 (15人滿班)				13:30-14:30	\$300	\$3,300	11	王水賢	3F武術B
CF61440	★合氣道-初階 (15人滿班)				14:40-15:40	\$300	\$3,300	11		3F武術B
CF71500	泰拳 (建議自備拳套、綁手帶)	日	3/2-5/25			15:00-16:00	\$300	\$3,900	13	大熊

# 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	3/5-5/28	8人 開班	18:30-19:30	\$200	\$2,080	13	白雪	2F韻律B	
CE32050	流行MV舞蹈				20:50-21:50	\$200	\$2,080	13	Ellie	2F韻律B	
CE41930	埃風肚皮舞	四	3/6-5/29 5/1 停		19:30-21:00	\$300	\$2,880	12	鄭卓英	2F韻律C	
CE42040	★韓風MV舞蹈				20:40-21:40	\$200	\$1,920	12	Ellie	2F韻律A	
CE52015	HipHop	五	3/7-5/30 4/4 停			20:15-21:45	\$300	\$2,880	12	FaFa	2F韻律C
CE31400	日本舞 (需著棉襪、15人滿班)	三	3/5-5/28		6人 開班	14:00-15:30	\$300	\$3,900	13	彭春霞	2F韻律B
CE41010	Swing搖擺爵士舞 (15人滿班)	四	3/6-5/29 5/1 停	10:10-11:40		\$300	\$3,600	12	克里斯	2F韻律B	

# 課務課程

## 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	3/3-5/26	8人 開班	18:30-19:20	\$200	\$2,145	13	張耀仁	4F 飛輪教室
CD11930	快速燃脂飛輪				19:30-20:20	\$300	\$2,340	13		
CD12030	★ 簡單雕塑飛輪				20:30-21:20	\$200	\$2,145	13		
CD20800	節奏飛輪	二	3/4-5/27		08:00-08:50	\$200	\$1,820	13	BOBO	
CD20900	節奏入門飛輪				09:00-09:50	\$200	\$1,820	13		
CD21000	燃脂雕塑飛輪				10:00-10:50	\$200	\$1,820	13		
CD21840	簡單燃脂飛輪				18:40-19:30	\$200	\$2,145	13		
CD21940	活力塑身飛輪				19:40-20:30	\$300	\$2,340	13		
CD22040	輕鬆享瘦飛輪				20:40-21:30	\$200	\$2,145	13	Eric	
CD31840	飆汗飛輪	三	3/5-5/28		18:40-19:30	\$200	\$2,145	13	鐵妹	
CD31940	燃脂雕塑飛輪				19:40-20:30	\$300	\$2,340	13		
CD32040	入門飛輪				20:40-21:30	\$200	\$2,145	13		
CD41830	★ 節奏飛輪	四	3/6-5/29 5/1 停	18:30-19:20	\$200	\$1,980	12	加欣		
CD41930	★ 節奏飛輪			19:30-20:20	\$300	\$2,160	12			
CD42030	★ 飛輪有氧			20:30-21:20	\$200	\$1,980	12			
CD51000	活力飛輪	五	3/7-5/30 4/4 停	10:00-10:50	\$200	\$1,680	12	Canon		
CD51830	享瘦燃脂入門飛輪			18:30-19:20	\$200	\$1,980	12	BOBO		
CD51930	間歇飛輪			19:30-20:20	\$300	\$2,160	12			
CD52030	減肥入門飛輪			20:30-21:20	\$200	\$1,980	12			
CD60800	活力燃脂飛輪	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	08:00-08:50	\$200	\$1,980	12	Canon		
CD60900	快樂雕塑飛輪			09:00-09:50	\$200	\$1,980	12			
CD61000	活力飛輪			10:00-10:50	\$200	\$1,980	12			
CD61400	輕鬆減肥飛輪			14:00-14:50	\$200	\$1,980	12			
CD71000	智能飛輪	日	3/2-5/25	10:00-10:50	\$200	\$2,145	13	Jackey		
CD71100	智能飛輪			11:00-11:50	\$200	\$2,145	13			
CD71710	簡單燃脂飛輪			17:10-18:00	\$200	\$2,145	13	Canon		
CD71810	活力燃脂飛輪			18:10-19:00	\$200	\$2,145	13			
CD71910	飛輪有氧			19:10-20:00	\$200	\$2,145	13			

# 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	3/3-5/26	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,885	13	Kate	2F韻律A
CB11010	★ 活力燃脂有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,885	13	羽欣	
CBZ11330	★ ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,820	13	Nita	
CBZ11830	★ ZUMBA®				18:30-19:30	\$200	\$2,145	13	珮綺	
CB11940	燃脂雕塑有氧				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	謝伊淳	2F韻律C
CBZ11940	★ ZUMBA®				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	Ruby	2F韻律A
CB12050	減肥有氧				20:50-21:50	\$200	\$2,145	13	謝伊淳	
CBZ20900	★ ZUMBA®				二	3/4-5/27	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,820
CBZ21330	★ ZUMBA®	13:30-14:30	\$200	\$1,820				13	Coka	
CBS21010	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊	10:10-11:10	\$250	\$2,275				13	小郭	
CB21410	★ 肌力核心訓練 (15人滿班)	14:10-15:10	\$250	\$2,275				13	語麗	1F體操
CBZ21835	★ ZUMBA®	18:35-19:35	\$200	\$2,145				13	蚊子	2F韻律A
CBZ21920	★ ZUMBA®	19:20-20:20	\$250	\$2,340				13	曉梅	2F韻律B
CB21940	★ 拳擊有氧	19:40-20:40	\$250	\$2,340				13	WEN	2F韻律A
CB22030	燃脂肌力有氧	20:30-21:30	\$200	\$2,145				13	楊甯	2F韻律B
CB22050	NEW ZUMBA®	20:50-21:50	\$200	\$2,145	13	小玉	2F韻律A			
CBZ30900	★ ZUMBA®	三	3/5-5/28	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,820	13	搖	2F韻律A
CB31010	拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$2,275	13	恰恰	
CB31400	★ 燃脂有氧				14:00-15:00	\$200	\$1,820	13	Cathy- 凱其	
CB31720	全方位肌力有氧 _需自備瑜珈墊				17:20-18:20	\$200	\$2,145	13	小郭	
CBS31830	Strong Nation™ _需自備瑜珈墊				18:30-19:30	\$200	\$2,340	13		
CB31940	心肺燃脂肌力 _需自備瑜珈墊				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	Vivian	2F韻律B
CBK31940	格鬥燃脂				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	羽欣	2F韻律A
CBZ32050	★ ZUMBA®				20:50-21:50	\$200	\$2,145	13	若若	
CBZ40900	NEW ZUMBA®	四	3/6-5/29 5/1 停	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,680	12	珮綺	2F韻律B
CBK40900	拳擊有氧				09:00-10:00	\$250	\$2,100	12	Doris王	2F韻律A
CB41010	韻律有氧				10:10-11:10	\$200	\$1,680	12		
CBZ41300	ZUMBA®				13:00-14:00	\$200	\$1,680	12	Nita	2F韻律A
CB41820	燃脂肌力有氧				18:20-19:20	\$200	\$1,980	12	楊甯	2F韻律A
CBZ41820	★ ZUMBA®				18:20-19:20	\$200	\$1,980	12	蚊子	2F韻律B
CB41940	★ i Party				19:40-20:40	\$250	\$2,160	12	Yvonne	2F韻律B
CBS42050	★ Strong Nation™				20:50-21:50	\$250	\$2,160	12		

## 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
CBZ51010	★ ZUMBA®	五	3/7-5/30 4/4 停	8人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,680	12	Kathy	2F韻律A
CBC50900	綜合訓練 (肌力有氧伸展) 不穿鞋、自備瑜珈墊				09:00-10:00	\$200	\$1,680	12	Sophia	2F韻律B
CBZ51330	ZUMBA®				13:30-14:30	\$200	\$1,680	12	如如	2F韻律A
CBZ51840	★ ZUMBA®				18:40-19:40	\$200	\$1,980	12	蚊子	2F韻律B
CB51840	綜合有氧				18:40-19:40	\$200	\$1,980	12	Claire	2F韻律A
CBS51950	★ Strong Nation™				19:50-20:50	\$250	\$2,160	12		
CBZ52000	★ ZUMBA®				20:00-21:00	\$250	\$1,980	12	珮綺	2F韻律B
CBA60900	★ 成人瘦身有氧	六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,980	12	瑋瑋	2F韻律A
CBI61010	★ iParty				10:10-11:10	\$200	\$1,980	12	Yvonne	2F韻律B
CBB61010	魔鬼核心雕塑				10:10-11:10	\$250	\$2,160	12	羽欣	2F 社區教室
CBZ61010	★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$1,980	12	Betty	2F韻律A
CBZ61120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$1,980	12		
CB61130	★ 肌力雕塑間歇 (20人滿班)				11:30-12:30	\$250	\$2,160	12	Mark	3F武術B
CBZ61230	★ ZUMBA®				12:30-13:30	\$200	\$1,980	12	Kathy	2F韻律A
CB61900	格鬥燃脂 需自備瑜珈墊	19:00-20:00	\$250	\$2,160	12	小郭				
CBK70900	★ 拳擊有氧	日	3/2-5/25	8人 開班	09:00-10:00	\$250	\$2,340	13	WEN	2F韻律A
CBZ70900	★ ZUMBA®				09:00-10:00	\$200	\$2,145	13	Kathy	2F韻律B
CBZ71010	★ ZUMBA®				10:10-11:10	\$200	\$2,145	13		2F韻律A
CB71010	★ 塑身有氧				10:10-11:10	\$250	\$2,340	13	羽欣	2F韻律C
CBK71010	★ 拳擊有氧				10:10-11:10	\$250	\$2,340	13	WEN	2F韻律B
CBZ71120	★ ZUMBA®				11:20-12:20	\$200	\$2,145	13	Kathy	2F韻律A

# 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(一、四) 需自備瑜珈墊	一四	3/3-3/31	8人 開班	09:00-10:00	\$300	\$1,620	9	羽欣	(一) 2F韻律B
CB1409002		一四	4/3-4/28		09:00-10:00	\$300	\$1,440	8		(四) 2F韻律C
CB1409003		一四	5/5-5/29		09:00-10:00	\$300	\$1,440	8		

# 課務課程

## 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	3/3-5/26	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,820	13	周永茜	3F武術A
CC11210	皮拉提斯				12:10-13:10	\$200	\$1,820	13	phoebe	
CC11340	NEW 舒緩瑜珈				13:40-14:40	\$200	\$1,820	13	ZOE	
CC11830	燃脂瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$2,145	13	Code	
CCY11920	★ 舒緩瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$2,340	13	Sophia	1F武術C
CC11940	流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	Code	3F武術A
CC12050	皮拉提斯(初階)				20:50-21:50	\$200	\$2,145	13		
CC12040	★ 核心流暢瑜珈 (滿班15人)				20:40-21:40	\$200	\$2,340	13	珮綺	1F武術C
CC20900	★ 哈達瑜珈	二	3/4-5/27	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,820	13	Cici	3F武術A
CCY21010	★ 瑜珈 Yoga				10:10-11:10	\$200	\$1,820	13		
CC21010	★ 墊上皮拉提斯				10:10-11:10	\$200	\$1,820	13	林奕伶	2F韻律B
CC21120	★ 活力動瑜珈				11:20-12:20	\$200	\$1,820	13		
CC21215	★ 伸展瑜珈				12:15-13:15	\$200	\$1,820	13	林羿霆	3F武術A
CC21810	★ 塑身哈達瑜珈 (滿班15人)				18:10-19:10	\$200	\$2,145	13	廖心語-Rita	1F武術C
CCY21840	哈達瑜珈				18:40-19:40	\$200	\$2,145	13	洪長英	3F武術A
CC21920	★ 流動瑜珈 (滿班15人)				19:20-20:20	\$250	\$2,340	13	廖心語-Rita	1F武術C
CC21950	伸展瑜珈				19:50-20:50	\$250	\$2,340	13	洪長英	3F武術A
CC22040	★ 皮拉提斯 (滿班15人)				20:40-21:40	\$250	\$2,340	13	瑋瑋	1F武術C
CC22100	陰陽瑜珈	21:00-22:00	\$200	\$2,145	13	Maggie	3F武術A			
CC31010	NEW 伸展瑜珈	三	3/5-5/28	8人 開班	10:10-11:10	\$200	\$1,820	13	洪長英	3F武術A
CCP30900	雕塑瑜珈愛滾筒				09:00-10:00	\$250	\$1,950	13	愛紗	2F韻律B
CCP31010	雕塑瑜珈愛滾筒				10:10-11:10	\$250	\$1,950	13		
CC31830	★ 伸展瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$2,145	13	YuYu	3F武術A
CC31940	輕流動瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$2,340	13	Benny	3F武術A
CC32050	舒緩伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$2,145	13		
CC32100	★ 陰陽瑜珈 (滿班15人)				21:00-22:00	\$200	\$2,340	13	phoebe	1F武術C

# 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	
CC40900	流動瑜珈	四	3/6-5/29 5/1 停	8人 開班	09:00-10:00	\$200	\$1,680	12	周永茜	3F武術A	
CC41010	★ 伸展瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,680	12			
CC41830	★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,980	12	YuYu	3F武術A	
CCY41930	★ 溫和瑜珈				19:30-20:30	\$250	\$2,160	12	楊甯	2F韻律A	
CC41940	輕活力瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$2,160	12	ZOE	3F武術A	
CC42050	伸展瑜珈				20:50-21:50	\$200	\$1,980	12			
CC51010	塑身伸展瑜珈	五	3/7-5/30 4/4 停		10:10~11:10	\$200	\$1,680	12	林羿霆	3F武術A	
CCP51010	放鬆療癒瑜珈				10:10-11:10	\$200	\$1,800	12	Sophia	2F韻律B	
CC51400	輕活力瑜珈				14:00-15:00	\$200	\$1,680	12	珮綺	3F武術A	
CC51830	★ 哈達瑜珈				18:30-19:30	\$200	\$1,980	12	Cici	3F武術A	
CC51940	★ 伸展瑜珈				19:40-20:40	\$250	\$2,160	12			
CC52000	★ 核心伸展瑜珈 (滿班15人)				20:00-21:00	\$200	\$2,160	12	憶瑄	2F 社區教室	
CCP52010	★ 瑜珈提斯 (滿班15人)			20:10-21:10	\$250	\$2,160	12	Sophia	1F武術C		
CCY52050	★ 瑜珈 Yoga			20:50-21:50	\$200	\$1,980	12	Cici	3F武術A		
CC60910	★ 核心瑜珈			六	3/1-5/24 4/5、5/31 停	09:10-10:10	\$200	\$1,980	12	Janis	3F武術A
CC61020	★ 流暢瑜珈					10:20-11:20	\$200	\$1,980	12		
CC61130	★ 舒緩瑜珈	11:30-12:30	\$200			\$1,980	12				
CC61450	伸展瑜珈	14:50-15:50	\$200			\$1,980	12	曉梅	3F武術A		
CC61600	塑身皮拉提斯	16:00-17:00	\$200			\$1,980	12				
CC70900	晨間伸展瑜珈 (滿班15人)	日	3/2-5/25	09:00-10:00	\$200	\$2,145	13	林羿霆	1F武術C		
CC70930	正位療癒瑜珈			09:30-10:30	\$200	\$2,145	13	洪長英	3F武術A		
CC71040	★ 舒壓瑜珈			10:40-11:40	\$200	\$2,145	13				
CC71010	★ 皮拉提斯 (滿班15人)			10:10-11:10	\$200	\$2,145	13	林羿霆	1F武術C		
CCY71615	瑜珈 Yoga			16:15-17:15	\$200	\$2,145	13	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

課程代碼	課程名稱	星期	日期	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	3/3-3/31	10:00-11:00 (需有基礎)	\$400	\$2,000	5	林奕伶	3F 武術B
AY111151				11:15-12:15			5		
AY210101		二	3/4-3/25	10:10-11:10 (需有基礎)		\$1,600	4	抱抱	
AY211201				★ 11:20-12:20 程度:實實班			4		
AY218151				18:15-19:15			4	Coraline	
AY219301				★ 19:30-20:30			4		
AY221001				★ 21:00-22:00			4	洪長英	
AY319501				★ 19:50-20:50			4		
AY321001		三	3/5-3/26	21:00-22:00		\$1,600	4	-CC	
AY510101		五	3/7-3/27	NEW 10:10-11:10 程度:幼幼班		\$1,600	4	抱抱	
AY710101		日	3/2-3/30	★ 10:10-11:10 (需有基礎)		\$2,000	5	依涵	
AY711201				★ 11:20-12:20 (進階)		\$2,000	5		
AY118301		空中療癒	一	3/3-3/31		★ 18:30-19:30	\$2,000	5	
AY518201	五		3/7-3/27	18:20-19:20	\$1,600	4			

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	4/7-4/28	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		
AY210101		二	4/1-4/29		10:10-11:10 (需有基礎)		\$2,000	5	抱抱	
AY211201					★ 11:20-12:20 程度:實實班			5		
AY218151					18:15-19:15			5	Coraline	
AY219301					★ 19:30-20:30			5		
AY221001					★ 21:00-22:00			5	洪長英	
AY319501					★ 19:50-20:50			5		
AY321001		三	4/2-4/30		21:00-22:00		\$2,000	5	-CC	
AY510101		五	4/11-4/25 4/4 停		NEW 10:10-11:10 程度:幼幼班		\$1,200	3	抱抱	
AY710101		日	4/6-4/27		★ 10:10-11:10 (需有基礎)		\$1,600	4	依涵	
AY711201					★ 11:20-12:20 (進階)		\$1,600	4		
AY118301		空中療癒	一		4/7-4/28		★ 18:30-19:30	\$1,600	4	
AY518201	五		4/11-4/25 4/4 停	18:20-19:20	\$1,200	3				

## 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、地中海貧血等狀態，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。

# 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

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	
AY110003	空中瑜珈	一	5/5-5/26	6人 開班	10:00-11:00 (需有基礎)		\$1,600	4	林奕伶	3F 武術B	
AY111153					11:15-12:15			4			
AY210103		二	5/6-5/27		10:10-11:10 (需有基礎)	\$1,600	4	抱抱			
AY211203					★ 11:20-12:20 程度:賣賣班		4				
AY218153					18:15-19:15	\$1,600	4	Coraline			
AY219302					★ 19:30-20:30	\$1,600	4				
AY221003					★ 21:00-22:00	\$1,600	4	洪長英			
AY319503					三	5/7-5/28	★ 19:50-20:50	\$1,600	4		立欣-CC
AY321003		★ 21:00-22:00	\$1,600				4				
AY510103		五	5/2-5/30		NEW 10:10-11:10 程度:幼幼班	\$2,000	5	抱抱			
AY710103		日	5/4-5/25		★ 10:10-11:10 (需有基礎)	\$1,600	4	依涵			
AY711203					★ 11:20-12:20 (進階)	\$1,600	4				
AY118303		空中療癒	一		5/5-5/26		18:30-19:30	\$1,600	4		Maggie
AY518203			五		5/2-5/30		18:20-19:20	\$2,000	5		

## 空中瑜珈一對四自組班

家教課販售日期至114年3月31日止

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	\$2,500	5hr

### 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、地中海貧血等狀態，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。