

飛輪教室

- 5人開班，20人滿班。
- SLIDEBOARD 有氧飛輪，需自備划步器。
- 飛輪單堂體驗價 \$200元。
- (建議身材嬌小學員，可先體驗單堂課程，再報名整期課程。)
- (限未額滿之班級，可事先報名)。
- 課程請假恕不補課。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主。
- 本中心保有課程調整/解釋之權利。

全期課程

週一	(3/04~4/29)	9堂	1080/期
週二	(3/05~4/30)	9堂	1080/期
週三	(3/06~4/24)	8堂	960/期
週四	(3/07~4/25)	7堂	840/期
週五	(3/01~4/26)	8堂	960/期
週六	(3/02~4/27)	8堂	960/期
週日	(3/03~4/28)	8堂	960/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		樂齡基礎飛輪 陳寶蓮 09:00~09:50	初階瑜珈 (瑜珈課程) 胡雅玲 09:30~10:30		開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50	入門基礎飛輪 陳寶蓮 08:00~08:50
平衡瑜珈 (瑜珈課程) 胡雅玲 10:40~11:40		燃脂飛輪 陳寶蓮 10:00~10:50	中階瑜珈 (瑜珈課程) 胡雅玲 10:40~11:40		快樂騎飛輪 張嫻綺 09:00~09:50	超人肺瘦身飛輪 陳寶蓮 09:00~09:50
					活力燃脂飛輪 張嫻綺 10:00~10:50	
基礎飛輪 劉衣平 18:30~19:20	基礎姿勢調整飛輪 王宣堯 18:30~19:20	基礎飛輪 周聖得 18:30~19:20	初階:教學訓練 高鈴晏 18:30~19:20	零基礎飛輪 張嫻綺 18:30~19:20		
活力間歇 劉衣平 19:30~20:20	高效心率燃脂 王宣堯 19:30~20:20	Eoxi® 飛輪 周聖得 19:30~20:20	高階:綜合訓練 高鈴晏 19:30~20:20	SLIDEBOARD 有氧飛輪 張嫻綺 19:30~20:20		
活力間歇 劉衣平 20:30~21:20	核心即刻救援 王宣堯 20:30~21:20	有氧飛輪 周聖得 20:30~21:20	中階:綜合訓練 高鈴晏 20:30~21:20	燃脂飛輪 張嫻綺 20:30~21:20		

多功能教室

- 4人開班，10人滿班，不開放單堂報名。
- 上課請穿著運動服裝。
- 課程請假恕不補課，每堂補健身房入場券2張請事先來電登記
- 前期舊生開課前(不含開課當天)續報全期課程享9折優惠(線上報名需有上一期訂單紀錄)

全期課程

週一	(3/04~4/29)		
週二	(3/05~4/30)	9堂	2,150/期
週三	(3/06~4/24)	8堂	2,800/期
週四	(3/07~4/25)	7堂	2,450/期
週五	(3/01~4/26)	8堂	2,800/期
週六	(3/02~4/27)		
週日	(3/03~4/28)	8堂	2,800/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★ 基礎24式太極拳	★ 養生易筋經 陳阿洲 10:00~12:00	功率肌能 陳建甫 09:30~10:30 TRX曲線雕塑 張怡茜 10:40~11:40	拿鐵人生 陳憶萍 09:30~10:30 ★ 環狀訓練	★ 進階環狀訓練	★ 環狀訓練	★ 基礎24式太極拳. 扇
	★ 環狀訓練		★ 環狀訓練	懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40	孕婦瑜珈 葛亭亘 10:40~11:40	
		★ 進階48式太極拳	★ 初階環狀訓練			全方位肌耐力訓練 吳國璋 13:00~14:00
	壺鈴綜合訓練 廖啟瑜 18:30~19:30	燃脂綜合體能訓練 專業教師 18:30~19:30				燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
★ 燃脂搏擊	懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40	肌力體能 專業教師 19:40~20:40	懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40	肌力循環 陳建甫 19:40~20:40		
	功率肌能 陳建甫 20:50~21:50					

1130118版

★星號課程為獨立招生課程，請參照右側報名資訊

養生陳氏太極

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
基礎24式 拳	一	10:00~12:00	03/04~04/29	2,704元/8堂	陳阿洲
養生易筋、太極 (八段錦、易筋經、基礎太極拳)	二	10:00~12:00	03/05~04/30	2,704元/8堂	
進階48式 拳	三	16:20~18:20	03/06~04/24	2,704元/8堂	
基礎24式 拳. 扇	日	10:00~12:00	03/03~04/28	2,704元/8堂	

- 6人開班、16人滿班。
- 太極拳類:單堂費用 \$350/堂。 養生易筋、太極: 單堂費用 \$350/堂。
- 養生太極停課日期: 4/7(日)、4/8(一)、4/9(二)。

武術課程

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
燃脂搏擊	一	19:40~20:40	03/04~04/29	2,250元/9堂	方俐文

- 燃脂搏擊課程：6人開班、20人滿班。(燃脂搏擊學員，請自行準備手綁帶或請教練代購)
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 課程編排進度關係，未額滿之課程最後3堂課恕不受理插班。
- 燃脂搏擊課程不開放報名單堂，開課後恕不受理延期、轉班手續，無法全期參與課程者請自行斟酌是否參加。
- 若有未盡事宜，以現場規定為主。本中心保有課程調整/解釋之權利。

環狀訓練

2F
多功能教室

上一期舊生開課前續報享9折優惠
(線上報名需有上一期訂單紀錄)
優惠限開課前報名，不含開課當天

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
環狀訓練	二	14:00~15:00	03/05~04/30	1,800元/9堂	陳憶萍
環狀訓練	四	10:40~11:40	03/07~04/25	1,400元/7堂	陳憶萍
初階環狀訓練	四	14:00~15:00	03/07~04/25	1,400元/7堂	劉音杏
進階環狀訓練	五	09:30~10:30	03/01~04/26	2,000元/8堂	陳憶萍
環狀訓練	六	09:30~10:30	03/02~04/27	1,400元/7堂	陳寶蓮

- 環狀訓練類型課程；無單堂報名。
- 6人開班、15人滿班；課程期間請假恕不補課，每堂補健身券1張。
- 環狀訓練停課日期: 3/16(六)。

空中瑜珈

2F
韻律教室B

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
空中活力	一	14:30~15:30	03/04~04/29	3,600元/9堂	黃旭玫
空中伸展	二	10:50~11:50	03/05~04/30	3,600元/9堂	高詩惠

- 空中瑜珈課程；單堂費用為，\$450/堂。
- 4人開班、16人滿班；課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。