

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	(01/06~02/24)	7 堂	840/期
週二	(01/07~02/25)	7 堂	840/期
週三	(01/08~02/26)	7 堂	840/期
週四	(01/02~02/27)	8 堂	960/期
週五	(01/03~02/21)	7 堂	840/期
週六	(01/04~02/22)	5 堂	600/期
週日	(01/05~02/23)	6 堂	720/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
樂活瑜珈 (瑜珈課程) 潘姿余 08:00~09:00					週末開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50	週末開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50
平衡瑜珈 (瑜珈課程) 胡雅玲 10:40~11:40		爆汗燃脂飛輪 陳寶蓮 10:00~10:50			快樂騎乘飛輪 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	動感K歌瘦身飛輪 陳寶蓮 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	紓壓減脂飛輪 陳寶蓮 18:00~18:50	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	進階:飛輪綜合教學訓練 高鈴晏 19:00~19:50	SLIDEBOARD 有氧飛輪 划 張嫻綺 墊 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	進階:飛輪綜合教學訓練 高鈴晏 20:00~20:50	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	(01/06~02/24)		
週二	(01/07~02/25)	7 堂	2450/期
週三	(01/08~02/26)	7 堂	2450/期
週四	(01/02~02/27)	8 堂	2800/期
週五	(01/03~02/21)	7 堂	2450/期
週六	(01/04~02/22)		
週日	(01/05~02/23)	6 堂	2100/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★ 進階48式太極拳	★ 基礎24式太極拳	功率肌能 陳建甫 09:30~10:30 TRX曲線雕塑 張怡茜 10:40~11:40	肌力與體能訓練 陳憶萍 09:30~10:30 ★ 環狀訓練	★ 進階環狀訓練 懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40 ★ 陳氏老架	★ 環狀訓練 ★ 陳氏小架	★ 陳氏小架
	★ 環狀訓練				★ 環狀訓練	★ 環狀訓練
	★ 環狀訓練					
	壺鈴綜合訓練 廖啟瑜 18:30~19:30	燃脂綜合體能訓練 劉宇龍 19:00~20:00				
★ 燃脂搏擊	懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40	肌力體能 劉宇龍 20:10~21:10	懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40	肌力循環 陳建甫 19:40~20:40		
★ 燃脂搏擊	功率肌能 陳建甫 20:50~21:50		肌力雕塑 廖啟瑜 20:50~21:50			

1131118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
進階48式 拳	一	10:00~12:00	01/06~02/24	2,366元/7堂	陳阿洲
基礎24式 拳 (八段錦、易筋經)	二	10:00~12:00	01/07~02/25	2,366元/7堂	
陳氏老架	六	11:00~13:00	01/04~02/22	1,690元/5堂	
陳氏小架	日	10:00~12:00	01/05~02/23	2,028元/6堂	

- 6人開班、16人滿班。(陳氏小架、陳氏老架滿班為18人)
- 太極拳類: 單堂費用 \$350/堂。
- 養生易筋、太極: 單堂費用 \$350/堂。
- 養生太極額外停課日期: 暫無(依國定假日停課)。

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	01/06~02/24	1,750元/7堂	方俐文
燃脂搏擊	一	20:50~21:50	01/06~02/24	1,750元/7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。
- 燃脂搏擊額外停課日期:暫無(依國定假日停課)。

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	01/07~02/25	1,400元/7堂	陳憶萍
環狀訓練	二	15:10~16:10	01/07~02/25	1,400元/7堂	陳寶蓮
環狀訓練	四	10:40~11:40	01/02~02/27	1,600元/8堂	陳憶萍
進階環狀訓練	五	09:30~10:30	01/03~02/21	1,750元/7堂	陳憶萍
環狀訓練	六	09:30~10:30	01/04~02/22	1,000元/5堂	陳寶蓮
環狀訓練	日	13:00~14:00	01/05~02/23	1,200元/6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。