

3樓韻律教室						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
熱舞有氧 雷弘瑞 08:20~09:20	熱舞有氧 翁宇彤 08:20~09:20		正位瑜珈 王爽 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 林心予 墊 08:20~09:20	基礎瑜珈 李春華 墊 08:20~09:20	歡樂有氧 姜琬筑 08:20~09:20
	歡樂派對 謝湘綾 09:30~10:30	Zumba® 有氧 蕭宇珍 09:30~10:30	燃脂有氧 陳昱融 09:30~10:30	哈達瑜珈 林心予 墊 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 王黎勤 墊 09:30~10:30
熱舞有氧 王文婷 10:40~11:40	MV有氧 姜琬筑 10:40~11:40	熱舞派對 簡紹宇 10:40~11:40	X-party 李佩蓉 10:40~11:40	滾動按摩瑜珈 李佩蓉 筒 10:40~11:40	哈達瑜珈 李春華 墊 10:40~11:40	哈達瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40
樂齡增肌GO 林依嫻 13:10~14:10	Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50			Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		MV有氧 姜琬筑 13:00~14:00
舒緩瑜珈 王爽 墊 14:20~15:20	A.O.A	樂活扭一下 謝築樂 14:00~15:00		A.O.A		基礎瑜珈 錢柏元 墊 14:10~15:10
						阿斯湯加瑜珈 (連順) 錢柏元 墊 15:20~16:20
	零基礎當代爵士 陳婷渝 17:20~18:20			慢流動舞蹈伸展 陳婷渝 17:20~18:20		
MV有氧舞蹈 蔡宜君 18:30~19:30	雕塑有氧 李佩蓉 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 18:30~19:30	初級瑜珈 高慈憶 墊 18:30~19:30	熱舞有氧 雷弘瑞 18:30~19:30	
雕塑有氧 蔡宜君 19:40~20:40	X-party 李佩蓉 19:40~20:40	拉丁熱舞 滕立蒨 19:40~20:40	活力有氧 廖啟瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 墊 19:40~20:40		零基礎當代爵士 陳婷渝 19:40~20:40
★ KPOP	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba® 有氧 蕭宇珍 20:50~21:50	成人舞感養成 蔡雨杉 20:50~21:50	iPARTY愛派對有氧 陳致謨 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (11/06~12/25) 8堂

週二 (11/07~12/26) 8堂

週三 (11/01~12/27) 9堂

週四 (11/02~12/28) 9堂

週五 (11/03~12/29) 9堂

週六 (11/04~12/23) 8堂

週日 (11/05~12/24) 8堂

960/期

960/期

1080/期

1080/期

1080/期

960/期

960/期

早鳥優惠方案

112/10/10~10/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 10/10 午夜零點  
現場 10/10 早上八點

開始報名

課程套票: 2,200元/20張 (優惠期限45天, 如超過優惠期限補回差額, 即可繼續使用)

可任選已開班未額滿之**有氧、瑜珈、皮拉提斯**課程上課, 時間彈性

課程票券登記辦法: 課前20分鐘, 限本人持票券至1F櫃檯登記 (不可代理劃位, 額滿為止)

課程報名前請詳閱報名須知, 本中心保有課程調整之權利。

墊 墊  
請自備瑜珈墊; 本中心提供租借30元/次, 請至2F櫃檯租借。  
備  
因應課程需求, 請自備兩個55D硬度的瑜珈磚、200公分以上的瑜珈繩。  
如有疑慮請於課程時間詢問授課老師。(中心提供瑜珈磚租借, 每組2個20元/次)

2樓韻律教室B						
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
基礎瑜珈 陳怡如 墊 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 王黎勤 墊 08:20~09:20	舒緩瑜珈 陳坤儀 墊 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 墊 08:00~09:00	拜日瑜珈 王爽 墊 08:20~09:20	全身伸展瑜珈 顏琮皓 墊 08:00~09:00
Zumba 林容因 09:30~10:30	呼吸與哈達 陳怡如 墊 09:10~10:10	流動瑜珈 王黎勤 墊 09:30~10:30	雕塑瑜珈 葛亭巨 墊 09:30~10:30	熱力肚皮舞 (基礎) 滕立蒨 09:30~10:30	療癒基礎瑜珈 陳怡如 墊 09:30~10:30	★ 高空串連
慢流動瑜珈 高慈憶 墊 10:40~11:40	★ 空中瑜珈	正位瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40	墊上肌力訓練 陳昱融 墊 10:40~11:40	魔力肚皮舞 (舞碼) 滕立蒨 10:40~11:40	陰陽瑜珈 陳怡如 墊 10:40~11:40	★ 空中活力
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40			飛輪教室 初階瑜珈 胡雅玲 墊 09:30~10:30			全方位肌耐力訓練 吳國璋 墊 13:00~14:00
			飛輪教室 中階瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40	舒緩瑜珈 胡雅玲 墊 14:00~15:00		燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
★ 空中活力			iENERGY愛塑身 陳寶蓮 14:00~15:00	滾筒瑜珈 高慈憶 墊 15:10~16:10		
★ 成人芭蕾舞 墊	伸展瑜珈 陳坤儀 墊 17:20~18:20			★ 幼兒芭蕾舞		
皮拉提斯 筒 王黎勤 墊 18:30~19:30	基礎瑜珈 潘姿余 墊 18:30~19:30	曲線肚皮舞 (初級) 滕立蒨 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 墊 18:30~19:30	★ 兒童芭蕾舞	基礎瑜珈 王爽 墊 18:30~19:30	墊上芭蕾舞 孫于哲 墊 18:30~19:30
流動瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	芭蕾舞提斯 林心予 墊 19:40~20:40	樂活瑜珈 潘姿余 墊 19:40~20:40	深度延展瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	★ 兒童流行MV	流動瑜珈 王爽 墊 19:40~20:40	★ 入門芭蕾舞
伸展瑜珈 錢柏元 墊 20:50~21:50	MV舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	伸展瑜珈 潘姿余 墊 20:50~21:50	肌力雕塑 廖啟瑜 墊 20:50~21:50	伸展瑜珈 林心予 墊 20:50~21:50	*課程如有異動將另行公告!	

★星號課程需另行報名, 不適用於課程套票

## 舞蹈課程

※ 參加芭蕾舞課程, 需購買舞衣、舞鞋、舞襪 (一般褲襪即可), 請自行準備或請授課老師代購。

課程	星期	時段	期間	教室	費用/堂數	授課老師
成人芭蕾舞 (13歲以上)	一	17:20~18:20	11/06~12/25	2樓B教室	1,200元/ 8堂	陳婷渝
K-POP (16歲以上)	一	20:50~21:50	11/06~12/25	3樓韻律教室	1,200元/ 8堂	吳雅涵
幼兒芭蕾舞 (3-6歲)	五	17:20~18:20	11/03~12/29	2樓B教室	1,350元/ 9堂	林心予
兒童芭蕾舞 (7-12歲)	五	18:30~19:30	11/03~12/29	2樓B教室	1,350元/ 9堂	林心予
兒童流行MV (7-12歲)	五	19:40~20:40	11/03~12/29	2樓B教室	1,350元/ 9堂	黃瑋婕、蔡雨杉
入門芭蕾舞 (13歲以上)	日	19:40~20:40	11/05~12/24	2樓B教室	1,200元/ 8堂	孫于哲

注意事項

- 6人開班, 20人滿班, 舞蹈課程: 不可報名單堂。
- 為維持課程品質, 恕不受理單堂課程報名。
- 課程期間請假恕不補課, 請保持全勤的美好紀錄。
- 為維持教室清潔, 請攜帶室內運動鞋替換。
- 未額滿之課程可插班, 繳交剩餘堂數費用。
- 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。
- 為避免影響課程進行, 兒童課程家長請在教室外面等候、幼兒課程開放1名家長陪同。