

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	iYOMA 簡 陳憶萍 墊 08:20~09:20	拳擊有氧 邱錦棋 08:20~09:20	墊上瑜珈肌力 備 林心予 墊 08:20~09:20	基礎瑜珈 李春華 墊 08:20~09:20	
iENERGY燃脂肌力 王文婷 墊 09:30~10:30	iENERGY愛塑身 陳憶萍 墊 09:30~10:30	Zumba®有氧 蕭宇珍 09:30~10:30	派對有氧 陳昱融 09:30~10:30	哈達瑜珈 備 林心予 墊 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 備 王黎勤 墊 09:30~10:30
iParty派對有氧 王文婷 10:40~11:40	拳擊有氧 陳憶萍 10:40~11:40	熱舞派對 簡紹宇 10:40~11:40	X-party 李佩蓉 10:40~11:40	滾筒訓練 李佩蓉 筒 10:40~11:40	哈達瑜珈 李春華 墊 10:40~11:40	流動瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40
50歲以上 銀髮族課程 樂齡增肌GO 林毓盈 13:00~14:00				Zumba®有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		
舒緩瑜珈 林毓盈 墊 14:10~15:10		樂活扭一下 謝築樂 14:00~15:00	iENERGY愛塑身 陳憶萍 14:00~15:00			基礎瑜珈 錢柏元 墊 14:10~15:10
						八肢瑜珈(入門) 錢柏元 墊 15:20~16:20
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 滕立茵 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		
拳擊有氧 陳憶萍 20:50~21:50	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba®有氧 蕭宇珍 20:50~21:50	瑜珈提斯 邱錦棋 墊 20:50~21:50	iparty燃脂塑身有氧 陳致讓 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

週一 (11/07~12/26) 8堂 960/期
週二 (11/01~12/27) 9堂 1,080/期
週三 (11/02~12/28) 9堂 1,080/期
週四 (11/03~12/29) 9堂 1,080/期
週五 (11/04~12/30) 9堂 1,080/期
週六 (11/05~12/24) 8堂 960/期
週日 (11/06~12/25) 8堂 960/期

★報名時間:線上 10/17 午夜零點
現場 10/17 早上八點

開始報名

彈性方案

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、可選擇喜歡的課程體驗
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A2個V20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
和緩基礎瑜珈 備 陳怡如 墊 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 墊 08:00~09:00	皮拉提斯 筒 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		
拳擊有氧 陳憶萍 09:30~10:30	哈達瑜珈 備 陳怡如 墊 09:30~10:30	流動瑜珈 備 王黎勤 墊 09:30~10:30	身心覺察瑜珈 李盈君 墊 09:30~10:30	熱力肚皮舞(基礎) 滕立茵 09:30~10:30	川字有氧 王雅諄 09:30~10:30	
		正位基礎瑜珈 備 王黎勤 墊 10:40~11:40		魔力肚皮舞(舞碼) 滕立茵 10:40~11:40	iYOMA愛悠瑪 核心訓練滾筒放鬆 筒 王雅諄 墊 10:40~11:40	
						全方位肌耐力訓練 吳國璋 墊 13:00~14:00
						燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
	伸展瑜珈 陳坤儀 墊 17:20~18:20					
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) 滕立茵 墊 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 墊 18:30~19:30			
流動瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	芭蕾雕塑 陳代雯 墊 19:40~20:40	樂活瑜珈 潘姿余 墊 19:40~20:40	成人芭蕾 劉家蓁 墊 19:40~20:40			
伸展瑜珈 錢柏元 墊 20:50~21:50	流行MV熱舞 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	iYOMA愛悠瑪 筒 陳憶萍 墊 20:50~21:50	*課程如有異動將另行公告!	

兒童課程 2F韻律教室B

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
幼兒芭蕾	五	17:20~18:20	11/04~12/30	1,350元/ 9堂	呂佳璐
兒童芭蕾	五	18:30~19:30	11/04~12/30	1,350元/ 9堂	
※ 參加芭蕾舞課程，須購買舞衣、舞鞋、舞襪(一般褲襪即可)，請自行準備或請授課老師代購。					
兒童流行MV	五	19:40~20:40	11/04~12/30	1,350元/ 9堂	

- 注意事項
- 6人開班,20人滿班。
 - 兒童體適能瑜珈請攜帶瑜珈墊及瑜珈磚。
 - 課程期間請假恕不補課,請保持全勤的美好紀錄。
 - 未額滿之課程可插班,繳交剩餘堂數費用。
 - 為維持課程品質,恕不受理單堂課程報名。
 - 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。
 - 為維持教室清潔,請攜帶室內運動鞋替換。
 - 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。