

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愛悠瑪 簡 陳憶萍 墊 08:20~09:20	緩和流動瑜珈 王婷玉 08:20~09:20	墊上瑜珈肌力 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
拳擊有氧 陳憶萍 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	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
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 簡 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 13:10~14:10				Zumba® 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		
舒緩瑜珈 林毓盈 墊 14:20~15:20	A.O.A	樂活扭一下 謝築樂 14:00~15:00	iENERGY愛塑身 陳憶萍 14:00~15:00	A.O.A		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 邱鈿棋 墊 20:50~21:50	iparty愛派對 陳致讓 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (1/09~2/20) 6堂 720/期

週二 (1/03~2/21) 7堂 840/期

週三 (1/04~2/22) 7堂 840/期

週四 (1/05~2/23) 7堂 840/期

週五 (1/06~2/24) 6堂 720/期

週六 (1/14~2/18) 2堂 240/期

週日 (1/08~2/19) 5堂 600/期

早鳥優惠方案

111/12/10~12/25報名享優惠9折

★報名時間:線上 12/10 午夜零點
現場 12/10 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。

滿5人開班, 中心保有課程調整及異動之權利。

停課日期: 1/1~1/2 (元旦及補班); 1/7 (補班); 1/20~1/29 (春節假期)。
2/4、2/18 (補班); 2/25~2/28 (二二八連續假期)

有**有氧、瑜珈**單堂體驗200元 (請於課前20分鐘至現場排隊報名, 額滿為止)。

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
和緩基礎瑜珈 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	筋膜球按摩舒緩 張得倫 墊 08:00~09:00	
iENERGY燃脂肌力 王文婷 09:30~10:30	哈達瑜珈 陳怡如 墊 09:30~10:30	流動瑜珈 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	★ 高空 小舞曲
緩和流動瑜珈 王婷玉 墊 10:40~11:40	★ 空中 瑜珈	正位基礎瑜珈 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) 滕立茵 10:40~11:40	iYOMA愛悠瑪 核心訓練滾筒放鬆 簡 王雅諄 墊 10:40~11:40	★ 空中 伸展
平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40						全方位肌耐力訓練 吳國璋 墊 13:00~14:00
		★ 高空 伸展			筋膜球按摩舒緩 張得倫 墊 14:00~15:00	燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
		★ 高空 小舞曲			陰瑜珈 張得倫 墊 15:10~16:10	
	伸展瑜珈 陳坤儀 墊 17:20~18:20			★ 幼兒 芭蕾舞		
皮拉提斯 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	★ 兒童 芭蕾舞		
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	★ 成人 芭蕾舞 墊	★ 兒童 流行MV		
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	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

2F韻律教室B

※ 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。

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
成人芭蕾舞	四	19:40~20:40	1/05~2/23	1,050元/ 7堂	呂佳璐
幼兒芭蕾舞	五	17:20~18:20	1/06~2/24	900元/ 6堂	
兒童芭蕾舞	五	18:30~19:30	1/06~2/24	900元/ 6堂	
兒童流行MV	五	19:40~20:40	1/06~2/24	900元/ 6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。