

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	iENERGY肌力有氧 陳憶萍 墊 08:20~09:20	正位瑜珈 王爽 墊 08:20~09:20	樂活派對 謝湘綾 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	Zumba 鄭名芳 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	皮拉提斯 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	樂齡極球 謝樂樂 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	歡樂派對 謝湘綾 10:40~11:40	哈達瑜珈 王黎勤 墊 10:40~11:40
樂齡體適能 林依憫 13:10~14:10	Zumba [®] 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50	拳擊有氧 周義程 12:50~13:50		Zumba [®] 有氧 蕭宇珍 12:50~13:50		流行MV舞蹈 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 謝樂樂 14:00~15:00		A.O.A		基礎瑜珈 錢柏元 墊 14:10~15:10
					韓風kpop舞蹈 姜琬筑 17:00~18:00	阿斯坦加流動瑜珈 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	★ 零基礎當代舞蹈	活力有氧 廖啟瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 墊 19:40~20:40		
★ (成人) KPOP	印度寶萊塢 莊美玲 20:50~21:50	Zumba [®] 有氧 蕭宇珍 20:50~21:50		iPARTY愛派對有氧 陳致護 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

週一(11/04~12/30) 9堂 1080/期
 週二(11/05~12/31) 9堂 1080/期
 週三(11/06~12/25) 8堂 960/期
 週四(11/07~12/26) 8堂 960/期
 週五(11/01~12/27) 9堂 1080/期
 週六(11/02~12/28) 9堂 1080/期
 週日(11/03~12/29) 9堂 1080/期

◎滿5人開班，中心保有課程調整及異動之權利。
 ◎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)。
 ◎停課日期：無。

早鳥優惠方案

11/10/10~10/25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

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
 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。

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
飛輪教室 樂活瑜珈 潘姿余 墊 08:00~09:00						
早晨舒展瑜珈 陳怡如 墊 08:20~09:20	哈達瑜珈 陳怡如 墊 08:20~09:20	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
基礎瑜珈 陳怡如 墊 09:30~10:30	伸展瑜珈 簡紹宇 墊 09:30~10:30	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) 滕立茵 09:30~10:30	基礎瑜珈 陳怡如 墊 09:30~10:30	內觀流瑜珈 蔡依倫 墊 09:10~10:10
哈達瑜珈 高慈憶 墊 10:40~11:40	核心流瑜珈 王爽 墊 10:40~11:40	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) 滕立茵 10:40~11:40	哈達瑜珈 陳怡如 墊 10:40~11:40	
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40		內觀流瑜珈 蔡依倫 墊 14:00~15:00	iYOMA瑜珈滾筒放鬆 陳憶萍 墊 12:50~13:50	舒緩瑜珈 胡雅玲 墊 14:00~15:00		
	陰陽瑜珈 葛亭巨 墊 15:10~16:10					
	伸展瑜珈 陳坤儀 墊 17:20~18:20	★ 成人 芭蕾舞		★ 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	樂活瑜珈 潘姿余 墊 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	
流動瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	芭蕾舞 林心予 墊 19:40~20:40	伸展瑜珈 潘姿余 墊 19:40~20:40	深度伸展瑜珈 錢柏元 墊 19:40~20:40	★ 兒童 流行MV	流動瑜珈 王爽 墊 19:40~20:40	
伸展瑜珈 錢柏元 墊 20:50~21:50	韓風kpop舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	基礎瑜珈 陳怡如 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!	

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)

★星號課程需另行報名，不適用於課程套票

舞蹈課程

※ 參加幼兒/兒童芭蕾舞課程，需購買舞衣、舞鞋、舞襪(一般襪襪即可)請自行準備或詢問授課老師。

課程	星期	時段	期間	教室	費用/堂數	授課老師
成人K-POP (16歲以上)	一	20:50~21:50	11/04~12/30	3樓韻律教室	1,350元 / 9堂	吳雅涵
成人芭蕾舞 (16歲以上)	三	17:20~18:20	11/06~12/25	2樓B教室	1,200元 / 8堂	陳婷渝
零基礎當代舞蹈(16歲以上)	三	19:40~20:40	11/06~12/25	3樓韻律教室	1,200元 / 8堂	陳婷渝
幼兒芭蕾舞 (3-6歲)	五	17:20~18:20	11/01~12/27	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	11/01~12/27	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	11/01~12/27	2樓B教室	1,350元 / 9堂	黃瑋婕、吳雅涵

注意事項

- 6人開班，(2樓B教室)20人滿班，(3樓教室)36人滿班。
- 為維持課程品質，舞蹈課程：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。