

# 飛輪教室

- 5人開班，18人滿班。
- SLIDEBOARD 有氧飛輪，需自備划步器。
- 飛輪單堂體驗價 \$180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	(07/07-08/25)	8 堂	1440/期
週二	(07/01-08/26)	9 堂	1620/期
週三	(07/02-08/27)	9 堂	1620/期
週四	(07/03-08/28)	9 堂	1620/期
週五	(07/04-08/29)	9 堂	1620/期
週六	(07/05-08/30)	9 堂	1620/期
週日	(07/06-08/31)	9 堂	1620/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 張怡茜 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		
	高效心率燃脂 王宣堯 19:30~20:20	Eoxi® 飛輪 張怡茜 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		
		有氧飛輪 張怡茜 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	(07/07-08/25)		
週二	(07/01-08/26)	9 堂	3150/期
週三	(07/02-08/27)	9 堂	3150/期
週四	(07/03-08/28)	9 堂	3150/期
週五	(07/04-08/29)	9 堂	3150/期
週六	(07/05-08/30)		
週日	(07/06-08/31)	9 堂	3150/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★ 基礎48式太極拳	★ 基礎24式太極拳	功率肌能 陳建甫 09:30~10:30	肌力與體能訓練 陳憶萍 09:30~10:30	★ 進階環狀訓練	★ 環狀訓練	★ 陳氏小架
			★ 環狀訓練	懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40		
	★ 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			

1140508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
基礎48式 拳	一	10:00~12:00	07/14-08/25	2366元/7堂	陳阿洲
基礎24式 拳 (八段錦、易筋經)	二	10:00~12:00	07/08-08/26	2704元/8堂	
陳氏小架	日	10:00~12:00	07/13-08/31	2704元/8堂	

- 6人開班、18人滿班。
- 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: 7/1(二)、7/6(日)、7/7(一)。

## 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	07/07-08/25	2000元/8堂	方俐文
燃脂搏擊	一	20:50~21:50	07/07-08/25	2000元/8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、個人拳套或請教練代購)
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 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：無。

## 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	07/01-08/26	2250元/9堂	陳憶萍
環狀訓練	二	15:10~16:10	07/01-08/26	2250元/9堂	陳寶蓮
環狀訓練	四	10:40~11:40	07/03-08/28	2250元/9堂	陳憶萍
進階環狀訓練	五	09:30~10:30	07/04-08/29	2250元/9堂	陳憶萍
環狀訓練	六	09:30~10:30	07/05-08/30	2250元/9堂	陳寶蓮
環狀訓練	日	13:00~14:00	07/06-08/31	2250元/9堂	陳寶蓮

- 環狀訓練類型課程
- 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。