

飛輪課程

2F飛輪教室A

輕鬆課程從慢到快漸近模式，讓身心容易進入狀況也在不知不覺訓練到核心、腿、臂的緊實度及心肺功能，課程中會安排平路、山路、緩坡、爬行搭配音樂來呈現，放鬆心情，一起輕鬆燃脂揮汗，增強心肺功能及身體核心肌群的訓練，如果要燃燒脂肪及提昇心肺又不想在外風吹雨淋，室內飛輪是一個很棒的選擇。

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
08:00 08:50						假日開心飛輪 陳寶蓮
09:00 09:50			基礎飛輪 陳寶蓮 09:30~10:20	基礎飛輪 陳寶蓮 09:30~10:20	基礎飛輪 陳寶蓮 09:00~09:50	快樂騎乘飛輪 張嫻綺
10:00 10:50	平衡瑜珈 胡雅玲 墊 10:40~11:40	基礎瑜珈 鍾萱親 墊 10:40~11:40	燃脂飛輪 陳寶蓮 10:30~11:20	燃脂飛輪 陳寶蓮 10:30~11:20	養生易筋	活力燃脂飛輪 張嫻綺
18:30 19:20	基礎飛輪 劉衣平	基礎姿勢調整飛輪 王宣堯	基礎飛輪 周聖得	流汗簡單LI 高翔晏	基礎飛輪 張嫻綺	
19:30 20:20	活力間歇 劉衣平	高效心率燃脂 王宣堯	Eoxi®飛輪 周聖得	指令達標L2 高翔晏	飛輪總動員 張嫻綺	
20:30 21:20	輕鬆雕塑飛輪 劉衣平	核心即刻救援 王宣堯	有氧飛輪 周聖得	隨心所欲L2 高翔晏	燃脂飛輪 張嫻綺	

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

注
意
事
項

- 飛輪單堂體驗200元(限未額滿之課程，可事先報名)
- 5人開班、20人滿班。
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 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。

◎停課日期: 12/31(六)元旦連假。

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	五	09:30~10:30	11/04-12/30	1,800元/9堂	陳憶萍

- 課程請假恕不補課，每堂補健身房入場卷1張。
- 6人開班、20人滿班。

養生易筋

2F飛輪教室A

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
養生易筋	五	10:00~11:00	11/04-12/30	1,600元/8堂	陳阿洲

- 課程請假恕不補課，每堂補健身房入場卷1張。
- 4人開班、10人滿班。
- 停課日期:12/02

多功能教室

開課前新生至現場報名 享95折 優惠

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

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2F多功能教室						
09:30 10:30	太極拳		功率肌能 陳建甫 09:30~10:30	拿鐵人生 陳憶萍	環狀訓練	壺鈴肌力 陳建甫
10:40 11:40	太極拳		肌力循環 陳建甫	燃燒吧!脂肪 陳憶萍	懸吊肌力 陳建甫	懸吊肌力 陳建甫
18:30 19:30		壺鈴綜合訓練 廖敬瑜	燃脂綜合體能訓練 楊岱謬	功率肌能 陳建甫		
19:40 20:40	拳擊Boxing	懸吊肌力 陳建甫		懸吊肌力 陳建甫	肌力循環 陳建甫	
20:50 21:50	燃脂搏擊	功率肌能 陳建甫		肌力循環 陳建甫	功率肌能 陳建甫	

注
意
事
項

- 4人開班、10人滿班；歡迎組團報名。
- 課程請假恕不補課，每堂補健身房入場卷2張，請事先來電登記。
- 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

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

2F多功能教室

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
拳擊Boxing	一	19:40~20:40	11/07-12/26	2,000元/8堂	方側文
燃脂搏擊	一	20:50~21:50	11/07-12/26	2,000元/8堂	方側文

注
意
事
項

- 6人開班、20人滿班。學員請自行準備手綁帶或請授課教練代購。
- 課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。
- 課程編排進度關係，未額滿之課程最後3堂課恕不受理插班。
- 本課程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報名參加。
- 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。

陳氏太極拳

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

2F多功能教室

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
進階班(老架64式)	日	10:00~12:00	11/06-12/25	2,700元/8堂	陳阿洲
基礎班(基礎24式)	一		11/07-12/26		
基礎班(基礎24式)	三	16:20~18:20	11/09-12/28		

· 停課日期:12/04、12/05、12/07