

飛輪教室

- 5人開班，20人滿班。
- 飛輪單堂體驗價 **\$200元** (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	(3/06~4/24)	7堂	840/期
週二	(3/07~4/25)	7堂	840/期
週三	(3/01~4/26)	8堂	960/期
週四	(3/02~4/27)	9堂	1080/期
週五	(3/03~4/28)	9堂	1080/期
週六	(3/04~4/29)	7堂	840/期
週日	(3/05~4/30)	8堂	960/期

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 09:30~10:20			iPARTY愛派對有氧 陳憶萍 08:20~09:20	開心晨騎 陳寶蓮 08:00~08:50	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	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 10:30~11:20	燃脂飛輪 陳寶蓮 10:00~10:50			快樂騎乘飛輪 張嫻綺 09:00~09:50	開心晨騎 陳寶蓮 09:00~09:50
	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 14:00~14:50			★ 養生易筋 陳阿洲 10:00~11:00	活力燃脂飛輪 張嫻綺 10:00~10:50	
基礎飛輪 陳寶蓮 14:00~14:50	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 15:00~15:50			基礎飛輪 陳寶蓮 16:00~16:50	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 14:00~14:50	
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 周聖得 18:30~19:20	流汗簡單L1 高鈴晏 18:30~19:20	基礎飛輪 張嫻綺 18:30~19:20	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 15:00~15:50	輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 18:30~19:20
活力間歇 劉衣平 19:30~20:20	高效心率燃脂 王宣堯 19:30~20:20	Eoxi [®] 飛輪 周聖得 19:30~20:20	指令達標L2 高鈴晏 19:30~20:20	飛輪總動員 張嫻綺 19:30~20:20		輕鬆減肥雕塑飛輪 傅聖傑 19:30~20:20
活力間歇 劉衣平 20:30~21:20	核心即刻救援 王宣堯 20:30~21:20	有氧飛輪 周聖得 20:30~21:20	隨心所欲L2 高鈴晏 20:30~21:20	燃脂飛輪 張嫻綺 20:30~21:20		

多功能教室

- 4人開班，10人滿班，歡迎組團報名。
- 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	(3/06~4/24)		
週二	(3/07~4/25)	7堂	2,450/期
週三	(3/01~4/26)	8堂	2,800/期
週四	(3/02~4/27)	9堂	3,150/期
週五	(3/03~4/28)	9堂	3,150/期
週六	(3/04~4/29)	7堂	2,450/期
週日	(3/05~4/30)		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
★ 太極拳基礎班 -基礎24式-		功率肌能 陳建甫 09:30~10:30	拿鐵人生 陳憶萍 09:30~10:30	★ 環狀訓練	壺鈴肌力 陳建甫 09:30~10:30	陳氏太極拳 -24式太極式太極扇-
	★ 環狀訓練			懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40	懸吊肌力 陳建甫 10:40~11:40	
		★ 太極拳基礎班 -基礎24式-				
	壺鈴綜合訓練 廖啟瑜 18:30~19:30	燃脂綜合體能訓練 楊岱諺 18:30~19:30				
	懸吊肌力 陳建甫 19:40~20:40		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					

1120203版

★ 星號課程為獨立招生課程，請參照右側報名資訊

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	20:50~21:50	3/06~4/24	1,750元/7堂	方例文
養生易筋	五	10:00~11:00	3/03~4/28	1,400元/7堂	陳阿洲
陳氏太極拳 (24式太極式太極扇)	日	10:00~12:00	3/05~4/23	2,366元/7堂	
陳氏太極拳 (基礎24式)	一	10:00~12:00	3/06~4/24	2,366元/7堂	
陳氏太極拳 (基礎24式)	三	16:20~18:20	3/08~4/26	2,363元/7堂	

(太極拳停課日期:3/1，3/3，4/5，4/28，4/30)

- 注意事項
- 6人開班、20人滿班。燃脂搏擊學員，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。
 - 拳擊Boxing及燃脂搏擊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。

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	3/07~4/25	1,400元/7堂	陳憶萍
環狀訓練	五	09:30~10:30	3/03~4/28	1,800元/9堂	

- 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。

空中瑜珈

2F
韻律教室B

課程	星期	時段	期間	費用/堂數	授課老師
空中瑜珈	二	10:50~11:50	3/07~4/25	2,800元/7堂	簡紹宇
高空小舞曲	日	09:30~10:30	3/05~4/30	3,200元/8堂	高詩惠
空中伸展	日	10:40~11:40	3/05~4/30	3,200元/8堂	

- 4人開班、16人滿班；課程期間請假恕不補課，請保持全勤的美好紀錄。

◎停課日期：3/25 (二二八補班)；4/01~4/05 (兒童、清明節)