

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		正位瑜珈 王爽 08:20~09:20	皮拉提斯 林心予 08:20~09:20		歡樂有氧 姜琬筑 08:20~09:20
拳擊有氧 周義程 09:30~10:30	歡樂派對 謝湘綾 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 09:30~10:30	Ritmix熱舞有氧 廖啟瑜 09:30~10:30	伸展瑜珈 王黎勤 09:30~10:30
熱舞有氧 王文婷 10:40~11:40	MV有氧 姜琬筑 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 10:40~11:40		哈達瑜珈 王黎勤 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			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 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 14:10~15:10
						阿斯湯加瑜珈 (進階) 錢柏元 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 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		活力有氧 廖啟瑜 19:40~20:40	哈達瑜珈 高慈憶 19:40~20:40		
★ 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 陳致諤 20:50~21:50		

報名資訊

全期課程

彈性方案

週一 (1/08~2/26)
週二 (1/02~2/27)
週三 (1/03~2/21)
週四 (1/04~2/29)
週五 (1/05~2/23)
週六 (1/06~2/24)
週日 (1/07~2/25)

7堂
8堂
7堂
8堂
7堂
6堂
7堂

840/期
960/期
840/期
960/期
840/期
720/期
840/期

早鳥優惠方案

112/12/10~12/25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。

◎**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: 1/1 (元旦假期)、2/8~2/14 (春節連假)、2/17 (補班補課)、2/28 二二八。

請自備瑜珈墊; 本中心提供租借30元/次, 請至2F櫃檯租借。
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
樂活瑜珈 潘姿余 07:00~08:00						
基礎瑜珈 陳怡如 08:20~09:20	呼吸與哈達 陳怡如 08:20~09:20	皮拉提斯 王黎勤 08:20~09:20	舒緩瑜珈 陳坤儀 08:20~09:20	樂活瑜珈 潘姿余 08:00~09:00	拜日瑜珈 王爽 08:20~09:20	全身伸展瑜珈 顏琮皓 08:00~09:00
Zumba 林容因 09:30~10:30		流動瑜珈 王黎勤 09:30~10:30	雕塑瑜珈 葛亨巨 09:30~10:30	熱力肚皮舞 (基礎) 滕立蒨 09:30~10:30	基礎瑜珈 陳怡如 09:30~10:30	★ 高空 串連
哈達瑜珈 高慈憶 10:40~11:40	★ 空中 瑜珈	正位瑜珈 王黎勤 10:40~11:40	墊上肌力訓練 陳昱融 10:40~11:40	魔力肚皮舞 (舞碼) 滕立蒨 10:40~11:40	哈達瑜珈 陳怡如 10:40~11:40	★ 高空 活力
飛輪教室 平衡瑜珈 胡雅玲 10:40~11:40			飛輪教室 初階瑜珈 胡雅玲 09:30~10:30	舒緩瑜珈 胡雅玲 14:00~15:00		全方位肌耐力訓練 吳國璋 13:00~14:00
★ 空中 活力			飛輪教室 中階瑜珈 胡雅玲 10:40~11:40	哈達瑜珈 高慈憶 15:10~16:10		燃脂防身拳擊 吳國璋 14:10~15:10
	伸展瑜珈 陳坤儀 17:20~18:20		iENERGY愛塑身 陳寶蓮 14:00~15:00	★ 幼兒 芭蕾		
皮拉提斯 王黎勤 18:30~19:30	基礎瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	樂活瑜珈 潘姿余 18:30~19:30	哈達瑜珈 錢柏元 18:30~19:30	★ 兒童 芭蕾	基礎瑜珈 王爽 18:30~19:30	墊上芭蕾 孫于哲 18:30~19:30
流動瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	芭蕾舞提斯 林心予 19:40~20:40	伸展瑜珈 潘姿余 19:40~20:40	深度延展瑜珈 錢柏元 19:40~20:40	★ 兒童 流行MV	流動瑜珈 王爽 19:40~20:40	★ 入門 芭蕾
伸展瑜珈 錢柏元 20:50~21:50	韓風kpop舞蹈 姜琬筑 20:50~21:50	伸展瑜珈 潘姿余 20:50~21:50	肌力雕塑 廖啟瑜 20:50~21:50	伸展瑜珈 林心予 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

- ※ 參加兒童芭蕾舞課程, 需購買舞衣、舞鞋、舞襪 (一般褲襪即可) 請自行準備或請授課老師代購。
- ※ 參加入門芭蕾舞課程, 需購買舞鞋, 請自行準備或上課詢問授課老師。

課程	星期	時段	期間	教室	費用/堂數	授課老師
K-POP (16歲以上)	一	20:50~21:50	01/08~02/26	3樓韻律教室	1,050 元/ 7堂	吳雅涵
幼兒芭蕾 (3-6歲)	五	17:20~18:20	01/05~02/23	2樓B教室	1,050 元/ 7堂	林心予
兒童芭蕾 (7-12歲)	五	18:30~19:30	01/05~02/23	2樓B教室	1,050 元/ 7堂	林心予
兒童流行MV (7-12歲)	五	19:40~20:40	01/05~02/23	2樓B教室	1,050 元/ 7堂	黃瑋婕、蔡雨杉
入門芭蕾 (13歲以上)	日	19:40~20:40	01/07~02/25	2樓B教室	1,050 元/ 7堂	孫于哲

- 注意事項
- 6人開班, 20人滿班, 舞蹈課程: 不可報名單堂。
 - 為維持課程品質, 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/解釋之權利。
 - 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。